स्नान, शालिग्राम र अध्यात्म

पवित्र गण्डकी

अथर्ववेदाचार्यः
नारायण घिमिरे।

पवित्र गण्डकी

स्नान, शालिग्राम र अध्यात्म



Sacred Gandaki

Bathing, Shaligram, and Spirituality

अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे।

जीवनसाथी

प्रिय कल्पना रिजाल लाई,



सप्रेम समर्पण।

प्रकाशक: क्यानेडियन वैदिक हेरिटेज।

विषयसूची (Table of Contents)

सारांश (Abstract)

पवित्र गण्डक स्नान तथा शालिग्राम पूजा केवल धार्मिक अनुष्ठान मात्र होइन, बरु यो जीवनको समग्र समृद्धि, शुद्धि र मुक्तिको एक समग्र मार्ग हो। शालिग्राम हिन्दू धर्ममा भगवान विष्णुको स्वयं-प्रकट (self-manifested) र पूजनीय स्वरूप हो, जसको आध्यात्मिक महत्त्व वैदिक र पौराणिक ग्रन्थहरूमा गहिराइसाथ वर्णन गरिएको छ। यसको नियमित पूजाले आध्यात्मिक उन्नति (spiritual advancement), स्वास्थ्य, सामंजस्य (harmony), समृद्धि (prosperity) र दैवी सुरक्षा (divine protection) जस्ता लाभहरू प्रदान गर्ने विश्वास छ। आधुनिक न्यूरोसाइन्सले ध्यान (meditation) र मन्त्र जप (mantra chanting) ले मस्तिष्कको संरचना र कार्यमा सकारात्मक परिवर्तन, तनाव हर्मोन (cortisol) मा कमी, प्रतिरक्षा प्रणाली (immune system) मा सुधार, र संज्ञानात्मक (cognitive) तथा भावनात्मक नियमन (emotional regulation) मा सुधार गर्ने प्रमाणित गरेको छ। शालिग्राम पूजामा ध्यान र मन्त्र जप समावेश छन्, यी आध्यात्मिक अभ्यासहरूले वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित लाभहरूलाई मध्यस्थता गर्न सक्ने सम्भावना छ। शालिग्रामको उत्पत्ति गण्डकी नदीको पवित्र क्षेत्रमा छ, जुन एक आध्यात्मिक ऊर्जा रेखा (spiritual energy line) मानिन्छ। यहाँका शालिग्राम शिलाहरू प्राकृतिक जीवाश्म (fossils) भए तापनि पुराणहरूले तिनलाई विष्णुको अवतार मान्छन्, जसले प्रकृतिमा दैवीयताको साक्षात्कार देखाउँछ। शालिग्रामको पादोदक (चरणामृत) ले पाप नाश र शारीरिक-मानसिक शुद्धि गर्ने विश्वास छ, जसलाई गण्डकीको खनिजयुक्त पानीको वैज्ञानिक गुणले पुष्टि गर्छ। पद्म पुराण अनुसार, यो पवित्र जल सबै तीर्थहरूको सार हो। शालिग्राम पूजा र द्वारावती स्नान (पवित्र गण्डक स्नान) को संगमले भौतिक समृद्धि र

आध्यात्मिक मुक्तिको समन्वय गर्छ। यसरी, पवित्र गण्डक स्नान तथा शालिग्राम पूजा प्राचीन वैदिक ज्ञान (ancient Vedic wisdom) र आधुनिक वैज्ञानिक खोजहरू (modern scientific discoveries) बीचको सेतु हो, जसले मानव कल्याण (human well-being) का लागि एक समग्र दृष्टिकोण (holistic approach) प्रस्तुत गर्दछ र आन्तरिक शान्ति (inner peace), सन्तुलन (balance) र समग्र जीवनको अनुभव गर्न प्रेरित गर्दछ।

प्रस्तावना

नेपालको गण्डकी नदी क्षेत्रमा पाइने शालिग्राम हजारौं वर्षदेखि हिन्दू र बौद्ध धर्मावलम्बीहरूको श्रद्धा र आस्थाको केन्द्र बनेको पवित्र ढुङ्गा हो। यो केवल एक धार्मिक प्रतीक मात्र नभएर भूवैज्ञानिक, रासायनिक र आध्यात्मिक दृष्टिकोणबाट अत्यन्त महत्वपूर्ण छ। आधुनिक विज्ञानले शालिग्रामलाई करोडौं वर्ष पुरानो अमोनाइट जीवाश्म (Ammonite Fossil) को रूपमा पहिचान गरेको छ, जुन समुद्री जीवहरूको अवशेष हो।

गण्डकी नदीको तटमा पाइने यी पवित्र ढुङ्गाहरूले न केवल धार्मिक महत्व राख्छन् बल्कि वैज्ञानिक अनुसन्धानको क्षेत्रमा पनि नयाँ आयामहरू खोलेका छन्। यस अध्ययनको मुख्य उद्देश्य शालिग्रामको बहुआयामिक पहलुहरूलाई एकीकृत रूपमा प्रस्तुत गर्नु हो, जसले पारम्परिक ज्ञान र आधुनिक विज्ञानको बीचमा सेतु निर्माण गर्छ। यो लेखले विशेष गरी नेपाली पाठकहरूका लागि शालिग्रामको गहिरो ज्ञान दिने छ। शालिग्राम बारे संस्कृत श्लोकहरूको मान्यता र र आधुनिक वैज्ञानिक खोजहरूको विस्तृत विश्लेषण पनि यहाँ प्रस्तुत हुने छ।

अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे।

गण्डकी क्षेत्रको महत्व

भौगोलिक विशेषताहरू

गण्डकी नदी, जुन कालीगण्डकी (Kali Gandaki) को नामले पनि चिनिन्छ, नेपालको मुस्ताङ जिल्लाबाट सुरु भएर भारतको गंगा नदीमा मिसिने एक महत्वपूर्ण नदी हो। यो नदी विश्वको सबैभन्दा गहिरो घाटी (Deepest Gorge) मध्ये एक बनाउँछ, जुन धौलागिरी र अन्नपूर्ण हिमालका बीचमा अवस्थित छ। यस नदीको विशेष भौगोलिक स्थितिले शालिग्राम ढुङ्गाहरूको निर्माणमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ।

गण्डकी नदीको पानीमा हिमालयका विभिन्न खनिजहरू घुलमिल भएका हुन्छन्, जसले यसलाई विशेष रासायनिक गुणहरू प्रदान गर्छ। नदीको तीव्र प्रवाहले करोडौं वर्षदेखि चट्टानहरू आपसमा घोटीएर शालिग्राम ढुङ्गाहरूलाई चिल्लो र गोलाकार आकार दिएको हुन्छ। प्राकृतिक प्रक्रियाले करोडौं वर्षदेखि विभिन्न खनिजहरू घुलमिल भएर शालिग्रामले बिशेष ढुङ्गाको रुपमा बिकशित हुने र नदीको तीव्र प्रवाहले चट्टानहरू आपसमा घोटीएर चिल्लो र गोलाकार आकार लिने शालिग्रामहरूमा विशिष्ट चक्राकार निशानहरू (Chakra Marks) सिर्जना हुने गर्दछ। जुन धार्मिक दृष्टिकोणबाट अत्यन्त महत्वपूर्ण मानिन्छ।

आध्यात्मिक र पौराणिक सन्दर्भ

वैदिक परम्परा अनुसार, गण्डकी क्षेत्रलाइ मुक्तिक्षेत्र (Liberation Zone) मानिन्छ। पद्म पुराण, स्कन्द पुराण र ब्रह्मवैवर्त पुराणमा उल्लेख भए अनुसार गण्डकी क्षेत्रमा गण्डकी स्नान गर्नाले सबै पापहरूको नाश हुन्छ। मोक्ष

प्राप्तको मार्ग सहज बन्दछ। पौराणिक कथा अनुसार, भगवान् विष्णुले तुलसी देवीको श्रापबाट यस नदीमा ढुङ्गाको रूप लिएर बस्नु भएको कथाको शालिग्रामहरूलाई भगवान् विष्णुको अवतारको रुपमा ग्रहण गरिने हुँदा शालिग्रामले जीवन्त देवताको पाएको भनिन्छ। सोहि कथाको आधारमा गण्डकी नदीको पानीलाई चरणामृत (Sacred Water) मानिने परम्परा छ। यस पानीले स्नान गर्दा शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक शुद्धता प्राप्त हुन्छ भन्ने गहिरो विश्वास जन मानसमा भेटिन्छ।

आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धतिमा सम्पूर्ण सृष्टिलाई पाँच मूलभूत तत्वहरू पञ्चमहाभूतमा विभाजन गरिन्छ। आकाश (स्पेस), वायु (एयर), अग्नि (फायर), जल (वाटर), र पृथ्वी (अर्थ)। यी पाँच तत्वहरू मध्ये चौथो स्थानमा आउने जल तत्व आकाश, वायु, र अग्नि तत्व गुणले बनेको हुन्छ। आयुर्वेदको अनुसार, आकाशले जललाई अस्तित्वको लागि ठाउँ प्रदान गर्छ। वायुले जललाई चल्ने र बग्ने क्षमता दिन्छ। अग्निको घनत्व बढेर चिसो भएपछि जलको रूप लिन्छ। त्यही कारण आकाश तत्वको विघटन, वायु तत्वको रूक्षता र गति नियन्त्रण र अग्नि तत्वको तातोपनबाट जल तत्वले सुरक्षा प्रदान गर्दछ। कुनै पनि तत्वको उपयोगिता जान्न त्यसको गुण लाई चिन्न जरुरी हुन्छ।

जल तत्वका विशेष गुणहरूमा यो चिसो हुन्छ। स्वभाव त स्थिर वा स्थूल, भारी, ओसिलो, चिल्लो, बग्ने गुणको, मन्द, बादल जस्तै फैलने र नरम हुन्छ। जल तत्व शरीरको ती गुणहरूका विपरीत लक्षणहरूको उपचारमा प्रयोगमा आउँछ। त्यसैले जब तपाईँ धेरै तातो, अस्थिर, कमजोर, निर्जलता, रूक्ष, आत्मविश्वासको कमी, अवरुद्ध र अचल, चिडचिडाहट र जिब्रो पिरो हुने, पातलो र कमजोर, वा कठोर हृदयको भएको महसुस गर्नुहुन्छ त्यति वेला जल तत्वका गुणहरू मार्फत त्यसको शान्त गर्न सहयोग लिने गरिन्छ। शरीरमा हुने सबै प्रकारका दुखाइ र इन्फ्ल्यामेसन शान्त गर्न जल तत्वको भूमिका

हुन्छ। शरीरलाई पोषण प्रदान गर्ने सबैभन्दा आधारभूत भूमिका पानी रुपी जल तत्वले गर्ने हुँदा सुद्ध पानी लाई अमृत भन्ने गरिन्छ।

वैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा, गण्डकी नदीमा उच्च मात्रामा खनिजहरू रहेकोले गण्डकी नदीको पानीमा अधिक ऋणात्मक चार्जका आयनहरू (Negative Ions) घुलेर रहेको भेटिने गर्दछ। विज्ञानले अक्सिजनका चार अक्सिडेशनका अवस्थाहरू पहिचान गरेको छ। ति हुन् O_2 (डाइअक्सिजन), O_2^- (डाइअक्सिजन क्याटायन), O_2^-• (सुपरअक्साइड), र O_2^{2-} (पेरअक्साइड डायनायन)। यी मध्ये सुपरअक्साइड (O_2^-•) एक प्रकारको नेगेटिभ अक्सिजन आयन हो जसले जैविक प्रभावहरूमा मुख्य भूमिका खेल्छ।

जव पानीका अणुहरूमा नेगेटिभ-आयनका क्लस्टरहरू अधिक हुन्छन तव पानीमा घुलेको अक्सिजन तुरुन्त अक्सिडेशन हुन्छ। रेडिकल र नेगेटिभ आयन दुवैको रूपमा काम गर्छ।अक्सिडेशन का कारण सुपरअक्साइड बनेको अक्सिजन सक्रिय रेडिकल तथा नेगेटिभ चार्ज आयन गुणको बन्दछ। अक्सिजनको त्यस्तो सक्रिय रेडिकल आयनले पानीमा रहने Staphylococcus aureus, E. coli जस्ता प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर रहेको वेला घाउमा, रगत सङ्क्रमण गर्ने ब्याक्टेरिया आदिलाई मार्दछ। धुलो, मोल्ड स्पोर्स र अन्य एलर्जेनहरूका एलर्जीका लक्षणहरू वाट मानिसहरूलाई राहत दिन मद्दत गर्ने गर्दछ।

त्यस्तै क्षयरोगका जीवाणु जस्ता हानिकारक ब्याक्टेरिया, भाइरस र मोल्ड प्रजातिहरूको वृद्धिलाई मार्न वा रोक्न समेत भूमिका खेल्ने, क्यान्सर कोशिकाहरूलाई रोक्ने कुरा आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले पुष्टि गरेको छ। अक्सिजनको नेगेटिभ आयनहरूमा छोटो अवधिको एक्सपोजरले मानिसको संज्ञानात्मक क्षमतामा सुधार गर्ने, मस्तिष्कमा अक्सिजनको प्रवाह बढाउने, मुड नियन्त्रण गर्न, तनाव कम गर्न, प्रतिरक्षा प्रणाली सक्रिय गर्ने,

कार्बोहाइड्रेट र बोसोको पाचन शक्ति बढाउने समेत आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूको प्रमाणित निचोड आएको छ।

आयुर्वेदिक दिनचर्या र ऋत चर्याका सिद्धान्तहरूलाई मानेर हाम्रो परम्परामा गण्डकी क्षेत्रमा गण्डक स्नान गर्ने क्रम सँगै ऋषिहरूले गण्डक स्नानको नेगेटिभ आयन थेरापीको शक्तिको उपयोग गर्दै हजारौँ मौसमी डिप्रेसन र अन्य मुड डिसअर्डर वाट गुज्रिएका बिरामीहरूको प्रभावकारी उपचार गर्ने गरेको चर्चा वैदिक कथाहरूमा भेटिन्छ। हाम्रो परम्परामा वसन्त ऋतुमा जल तत्वमा प्राकृतिक रूपमै हुने नेगेटिभ आयनको वृद्धिलाई नेगेटिभ आयन थेरापीसँग सिंक्रोनाइज अत्यधिक भक्तजनहरूले गण्डकी स्नानको अधिकतम लाभ उठाउने कार्य गर्दै आएका छन्।

वैदिक परम्पराको नेगेटिभ आयन युक्त पानीमा गरिने गण्डकी स्नानको उपचारात्मक प्रभावकारिताको वैज्ञानिक पक्ष आधुनिक मेडिकल साइन्सले प्रमाणित गरिदिएको छ। वैदिक परम्पराले भन्दै आएको गण्डकी स्नानको जल तत्वको सुरक्षणात्मक र उपचारात्मक प्रभावकारिता हुने भनाइ लाई आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानले त्यस्ता नेगेटिभ आयनहरूको एन्टि-इन्फ्लामेटरी, एन्टि-अक्सिडेन्ट र न्यूरोप्रोटेक्टिभ गुणहरू हुने मा प्रमाणित गरिदिएर वैदिक ज्ञान सत्य रहेको पुष्टि गरिदिएको छ। आयुर्वेदको त्रिदोष सिद्धान्त लाई आधुनिक विज्ञानले न्यूरोकेमिकल बेलेन्स संग त्यसको समकक्षता रहेको ले एकीकृत उपचार दृष्टिकोण प्रभावकारी बनेको तर्क दिन सकेको छ।

गण्डकी स्नानको न्यूरोसाइकियाट्रिक प्रभावहरू देखिनुको कारण सेरोटोनिन हाइपोथेसिस र सुपरअक्साइड मेकानिजम जस्ता वैज्ञानिक तर्कहरूले नेगेटिभ आयनहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा पार्ने सकारात्मक प्रभावहरू बारे दिएको वैज्ञानिक पुष्टिले बलियो आधार उपलब्ध गरेको छ। गण्डक स्नानले डिप्रेसन,

एङ्गाइटि, चिन्ता, बेचैनी र संज्ञानात्मक सुधारमा पुऱ्याउने सहयोगको कारणहरू समेत प्रमाण सहित आधुनिक विज्ञानले नै आज उपयुक्त तथ्यहरू सार्वजनिक गरिरहेको छ।

जलवायु परिवर्तनको प्रभाव

गण्डकी नदीको उद्गम तिब्बती पठारको दक्षिणी भागमा रहेको छ। काली गण्डकी नदिका माथिल्लो भाग, विशेष गरी मुस्ताङ क्षेत्रको भू-वैज्ञानिक संरचना अधिक रूपमा तेथिस हिमालयको (Tethyan Himalayan rocks) चट्टानहरूबाट निर्मित छ। सत्ययुगभन्दा पनि पहिलेको प्रलयपछिको सृष्टिको सुरु आती कल्प (जुरासिक - Jurassic र क्रेटासियस - Cretaceous) कालका प्राचीन कालको उत्तरको विशाल समुद्र / महासागर पुरातन तेथिस समुद्रको (Tethys Ocean) समुद्री सतह मुनि रहेर समुद्रको पिँधमा जम्मा हुन पुगेको गेगर रुपी चट्टानहरू (Marine sedimentary rocks), चुनढुङ्गा (Limestone), अश्म मृत्तिका अर्थात् माटोको अन्तिम अवशेष (Shale), बालुवा ढुङ्गा (Sandstone) र अमोनाइट फोसिलहरू (Ammonite fossils) पानीको अत्यधिक दबाबका कारण बनेको कडा अवशेष अर्थात् फोसिलहरू कालान्तरमा तेथिस हिमालयको चट्टानहरूको रूपमा रूपान्तरण भएको वैज्ञानिक रूपमा पुष्टि भएको छ।

गण्डकी नदी प्रणालीको मुख्य शाखा काली गण्डकी विश्वको सबैभन्दा गहिरो घाटी बनाउँदै अन्नपूर्ण र धौलागिरि हिमाल बिचमा बहने गर्दछ। समुद्री सतहदेखि ८००० मिटरभन्दा बढी उचाइसम्म फैलिएको अद्वितीय भौगोलिक स्थितिका जलवायु क्षेत्रहरू हुँदै बग्ने काली गण्डकी नदिका प्रवाहले विश्वको सबैभन्दा ठाडो भौगोलिक ग्रेडिएन्ट बनाउने गर्दछ। उक्त ग्रेडिएन्टमा अत्यधिक

तीव्र गतिमा तेथिस हिमालयको चट्टानहरू बाट निर्मित शिलाहरू सहित पानी बहने क्रममा तिनै चट्टान अत्यन्त चिल्लो शालिग्राममा रूप ग्रहण गर्न गएको देखिन्छ।

नेपालको गण्डक हिमालय क्षेत्रमा जलवायु परिवर्तनको प्रभाव विश्वव्यापी औसतभन्दा हाल धेरै तीव्र रूपमा देखा परेको छ। वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाए अनुरूप हिमालय क्षेत्रमा विश्वव्यापी औसतभन्दा ०.७°C सम्म अधिक दरमा तापक्रम बढिरहेको छ। जसलाई "एलिभेशन डिपेन्डेन्ट वार्मिङ (Elevation dependent warming)" भनिन्छ। त्यसको अर्थ हो उच्च उचाइका क्षेत्रहरूमा कम उचाइको क्षेत्रहरूभन्दा बढी तापक्रममा वृद्धि भएको देखिनु। गण्डकी क्षेत्रमा पछिल्लो ५० वर्षमा औसत तापक्रम १.५°C सम्म बढेको डाटा रिकर्ड भएको छ। जुन विश्वव्यापी औसत १.१°C भन्दा उल्लेखनीय रूपमा अधिक हो। विशेष गरी जाडो महिनाहरूमा गण्डक हिमालय क्षेत्रमा यो प्रकृतिको तापक्रम वृद्धिले हिमनदीहरू असामान्य रूपमा पग्लने क्रमलाई तीव्र बनाएको छ। यो क्षेत्रमा देखिएको तापक्रमको उल्लेखनीय वृद्धिको प्रवृत्ति केवल दिनको औसत तापक्रममा मात्र सीमित नरहेर न्यूनतम तापक्रममा (रातको तापक्रम) समेत देखिनुले पहिले मुख्यतः गर्मी महिनाहरूमा मात्र सीमित हुने यो क्षेत्रमा हिउँ र बरफ पग्लने प्रक्रिया असामान्य रूपमा वर्षभरि देखिने स्थिति बनेको छ।

हिन्दु र बौद्ध धर्मावलम्बीहरूका लागि अत्यन्त पवित्र मानिने अमोनाइट फोसिल शालिग्राम मुस्ताङको काली गण्डकी नदी उपत्यकाबाट मात्र प्राप्त हुन्छन्। हालका वर्षहरूको जलवायु परिवर्तन, ढुङ्गा र ग्राभेल उत्खनन आदि (Stone and Gravel Mining) जस्ता मानवीय प्राकृतिक अतिक्रमणहरुले कालीगण्डकी नदीमा पवित्र ढुङ्गाहरूको उपलब्धता न्यून हुन् गएको छ। नदीको प्राकृतिक परिस्थिति माथि भएको अनियन्त्रित सङ्क्रमण र

मानवीय हस्तक्षेपहरूले काली गण्डकीको प्राकृतिक रूप र प्रवाह दुबैलाई थप क्षति पुऱ्याएको छ। काली गण्डकी नदीको प्रवाह ढाँचा र मार्गहरूमा उल्लेखनीय परिवर्तन देखिएको छ। नदीको पानीको तापक्रममा वृद्धि भएको छ, जसले जलीय पारिस्थितिकीमा प्रभाव पारेको छ। तापक्रम वृद्धिले पानीमा अक्सिजनको मात्रा घटाएको छ र हानिकारक सूक्ष्मजीवहरूको वृद्धिलाई प्रोत्साहन दिएको छ। उल्लेखित परिस्थितिले काली गण्डकी स्नान जस्ता धार्मिक र सांस्कृतिक परम्पराहरूलाई मात्र खतरामा पारेको नभएर स्थानीय पर्यावरण र समुदायहरूको जीविकोपार्जनमा पनि प्रतिकुल प्रभाव छोडेको छ।

यो स्थितिले शालिग्राम संरक्षणको आवश्यकतालाई झन् बढाएको छ। स्थानीय सरकार र सङ्घ -संस्थाहरूको यस क्षेत्रको संरक्षणका लागि विशेष ध्यान जानु जरुरी बनेको छ। यस बारे स्थानीय समुदाय सचेत रहनु पर्ने, स्थानीय, राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय सहयोग मार्फत यो क्षेत्रलाई जोगाउन सबै सक्रिय रहन पर्ने परिस्थिति विकास भएको छ।

हालका वर्षहरूमा गण्डक क्षेत्रहरूमा सक्रिय पर्यटन उद्योगले गण्डक क्षेत्रको अर्थतन्त्रमा महत्त्वपूर्ण योगदान गरेको छ। अन्नपूर्ण सर्किट ट्रेकिङ, मुक्तिनाथ तीर्थयात्रा र शालिग्राम सङ्कलन यात्राले हजारौँ पर्यटकहरूलाई यस क्षेत्रमा आकर्षित समेत गरिरहेको छ। पर्यटन उद्योग अन्तर्गत गण्डक स्नान जस्ता धार्मिक र हिलिङ्ग पर्यटन समेत लाई समावेश गरी गण्डक क्षेत्र मैत्री नियन्त्रित पर्यटनमा लैजान नसकिरहेको हालको पर्यटन र धार्मिक यात्रा आदिले स्थानीय समुदायहरूलाई आर्थिक अवसरहरू प्रदान गरेको अवस्था बिच गम्भीर पर्यावरणीय दबाब समेत बढाएको देखिन्छ।

वैज्ञानिक अध्ययनहरूले गण्डकी बेसिनमा वार्षिक वर्षाको मात्रामा समग्र रूपमा कमी आएको छ, तर चरम वर्षाका घटनाहरूको बारम्बार बढेको छ।

छोटो समयमा धेरै वर्षा हुने तर लामो समयसम्म सुख्खा रहने प्रवृत्ति मनसुन पूर्व र मनसुन पछिका महिनाहरूमा वर्षाको मात्रामा कमी आउने र शुष्क मौसमको अवधि लम्ब्याउने र नदीको प्रवाहलाई मुख्यतः हिमनदी पग्लेर आउने पानीमा निर्भर हुन पर्ने अवस्था सृजना गरिदिएको छ। बाढी, पहिरो, हिम पहिरो र ग्लेसियल लेक आउटबर्स्ट फ्लड (GLOF) जस्ता घटनाहरू बढ्दो रूपमा सामान्य भएका छन्। गण्डकी क्षेत्रका हिमनदीहरूले प्रति वर्ष औसतमा ०.५ देखि १.२ मिटरसम्म बरफ गुमाइरहेका छन् । यो दर १९८० को दशकको तुलनामा तीन गुणा अधिक हो।तापक्रम वृद्धिसँगै हिमरेखा (स्नो लाइन) प्रति दशकमा औसतमा ५० -८० मिटर माथितिर सर्दै गएको छ। पहिले वर्षभरि हिउँले ढाकिएका क्षेत्रहरू अब मौसमी रूपमा मात्र हिउँले ढाकिने गरेको देखिन थालेको छ।

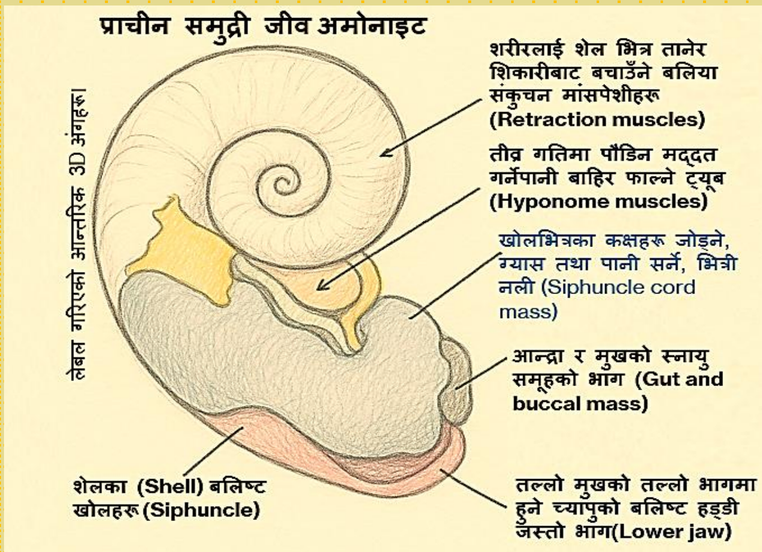
वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाए अनुसार १९९० को दशकको तुलनामा काली गण्डकी नदीको वार्षिक औसत प्रवाह १५-२०% सम्म बढेको छ। उक्त वृद्धि मुख्यतः हिमनदी अधिक पग्लने गर्मी महिनाहरूमा देखिने गर्दछ। बढ्दो तापक्रमले मिट्टीको संरचनालाई कमजोर बनाएको छ र चरम वर्षाका घटनाहरूले कटानको दरलाई बढाएको छ। पहिले शालिग्राम प्रशस्त मात्रामा पाइने ठाउँहरू हाल सुक्खा बगर बनेका छन्। नदीले नयाँ मार्ग लिएको छ। परम्परागत शालिग्राम सङ्कलन स्थलहरू अव अप्रासङ्गिक बनेको छ। बगर हरुको उत्खननले नदीको प्राकृतिक तल (बेड) लाई गहिरो बनाएको छ। जसको कारण पानीको प्रवाह ढाँचामा परिवर्तन ल्याएको छ। यसले शालिग्राम ढुङ्गाहरूलाई गहिरो तहमा पुऱ्याएको छ । कम पहुँचयोग्य बनेको छ। उपलब्धतामा कमीका साथै शालिग्राम ढुङ्गाहरूको शालिग्रामहरूको प्राकृतिक चमक र स्पष्टता जस्ता गुणस्तरमा पनि गिरावट आएको छ।
पुराना पुस्ताले शालिग्राम पहिचान गर्ने, तिनीहरूको गुणस्तर मूल्याङ्कन गर्ने र उपयुक्त सङ्कलन विधिहरूको बारेमा जुन ज्ञान राखेका थिए, त्यो नयाँ पुस्तामा

हस्तान्तरण हुन सकिरहेको छैन। स्थानीय समुदायहरूको शालिग्रामप्रतिको आध्यात्मिक र सांस्कृतिक सम्बन्ध पनि कमजोर हुँदै गएको छ। भविष्यका हाम्रा पुस्ताहरूले यी पवित्र ढुङ्गाहरूको दर्शन र स्पर्श गर्न पाउने अवसर गुम्ने डर देखिएको छ। वैज्ञानिक प्रक्षेपणहरूले देखाएको छ कि यदि वर्तमान प्रवृत्ति जारी रह्यो भने गण्डकी क्षेत्रका धेरैजसो साना हिमनदीहरू २०५० सम्ममा पूर्ण रूपमा हराउनेछन्। यसले काली गण्डकी नदीको प्राकृतिक प्रवाहलाई गम्भीर रूपमा प्रभावित गर्नेछ।

उत्पति र गुणहरू

धेरै पुरानो समयका जीव, जनावर, वा बोटबिरुवाहरू जमिन वा पानीले थिचिएर ढुङ्गाजस्तो कडा भएर बसेका अवशेषलाई जीवाश्म (Fossil) भनिन्छ। यसरी जमिनमुनिबाट निकालिएको यस्तो कडा ढुङ्गामा परिणत भएको जीवाश्मलाई जीवावशेष पनि भनिन्छ। वैज्ञानिक कालअनुसार करिब २४० देखि ६५ मिलियन वर्ष पहिले सम्मको आविर्भाव (उत्पत्ति वा प्रकट भएको) पुरातन (अत्यन्त पुरानो) कृतयुग (सबैभन्दा पहिलो सत्ययुगको) स्थावर कल्प (सृष्टि र मृत्युको चक्र नियमित चलिरहने कालखण्ड) सुरु भए पछिको समयमा समुद्रमा अस्तित्वमा आएको एक चाख लाग्दो समुद्री जीवलाई अमोनाइट (Ammonite) भनिन्छ। अमोनाइटहरु नटिलस (Nautilus), शंख (Sankha), स्क्विड (Squid) र अक्टोपस (Octopus) जस्ता जीवसँग मिल्दोजुल्दो थियो। यसको शरीर आकर्षक र घुमेको शङ्खजस्तो खोल (Shell) रूपमा हुन्थ्यो। यो खोल क्याल्सियमले (Calcium) बनेको हुन्थ्यो।

यस खोलभित्र विभिन्न कोठाहरू (Chambers) हुन्थे, जसको सहायताले अमोनाइटले पानी निल्ने ओकल्ने प्रक्रियामा पानीमा यात्रा गर्न सक्थ्यो। अमोनाइटहरू समुद्रका शक्तिशाली सिकारी (Predator) थिए। तिनीहरूको अगाडि धेरै टेन्टाकल (Tentacles) र चुच्चो आकारको मुख (Beak) हुन्थ्यो, जसले गर्दा तिनीहरूले साना समुद्री जीवहरूलाई खान्थे। ती अमोनाइटहरू पृथ्वीबाट डायनासोर (Dinosaur) सँगै पूरै हराए। आजको समयमा समुन्द्रको तल जमिनमा थिचिएर तिनीहरूको अवशेष निर्मित ढुङ्गाले बनेका जीवाश्म (Fossil) जसमा हिमालयमा पाइने शालिग्राम समेत पर्दछ, पृथ्वीको पुरानो समुद्री जीवन र जीवको विकासको पद्धति बुझ्नका लागि महत्त्वपूर्ण प्रमाणको रूपमा विज्ञानले उपयोग गरिरहेको छ।



भूगर्भीय र धार्मिक दुवै दृष्टिले अत्यन्त महत्त्वपूर्ण नेपालको मुस्ताङ क्षेत्रको भू-वैज्ञानिक संरचना २४ करोड देखि ६.५ करोड वर्षअघि विशाल टेथिस सागरले (Tethys Sea) ढाकेको थियो। समयक्रममा भारतीय र युरेसियन

टेक्टोनिक प्लेटहरू (tectonic plates) को टक्करबाट हिमालय पर्वतमाला माथि उठेर (uplift) ठडियो।

जसका कारण नेपालको मुस्ताङ क्षेत्रको गर्भभित्र रहेका शालिग्रामजस्ता प्राचीन समुद्री जीवाश्महरू मुस्ताङ क्षेत्रको भू-वैज्ञानिक संरचनाको अभिन्न भाग बन्न पुगे। कालीगण्डकी नदी तट क्षेत्रको निरन्तर भू-क्षय (erosion) का कारण जीवाश्म रूपी शिलाहरू कालीगण्डकी नदीसँगै बग्न थाले। सोही बहावको क्रममा भएको घर्षणका कारण ती जीवाश्महरू चिल्ला र गोलाकार भई आज हामीले देख्ने शालिग्रामको रूपमा परिणत भएका हुन्। यद्यपि, हालैका वर्षहरूमा जलवायु परिवर्तन (climate change) र नदीको बहावमा आएको परिवर्तनले गर्दा यस्ता दुर्लभ शालिग्रामहरू कम पाइन थालेका छन्।

शालिग्रामको निर्माणको वैज्ञानिक प्रक्रिया, त्यसको आकार-प्रकार, भौतिक संरचना र अन्य पक्षलाई वेदले पृथ्वीको सृष्टि, सञ्चालन, जीवको उत्पत्ति, जन्म-मरणको चक्र, जीवनको आध्यात्मिक पक्षलाई समाजमा सम्प्रेषण गर्न यसलाई धार्मिक व्याख्यासँग जोडेर यसको भरपूर उपयोग गरेको देखिन्छ। हिन्दू र वैदिक परम्परामा शालिग्रामलाई भगवान विष्णुको स्वयं प्रकट भएको अवतार (स्वयम्भू) भनिन्छ। जसलाई भगवान विष्णुको रूपमा पूजा गर्न कुनै मानव निर्मित मन्दिरलाई जस्तो प्राण प्रतिष्ठा वा विशेष पूजा-संस्कारको आवश्यकता पर्दैन। पुराणहरूमा विशेषगरी दामोदर कुण्ड क्षेत्रबाट शालिग्राम गण्डकी नदीमा पुगेको कुरा उल्लेख छ।

वैज्ञानिक रूपमा जीवाश्म निर्माणको करोडौँ वर्षको प्रक्रिया वैदिक दृष्टिकोणमा रहेको ब्रह्माण्ड निर्माणको क्रममा अव्यक्तबाट व्यक्त भौतिक तत्त्वले लिने

चक्रीय गति (cosmic cycle) को आकारसँग मिल्दछ। जुन शंखको जस्तो घुमाउरो, वलयाकार, चक्राकार र भग्नाकार रूप मिश्रित सर्पको हिँडाईको ज्यामिति जस्तो वेव फङ्गसन (Web Functions) रुपी सर्पिल आकारको (spiral shape) हुने गर्दछ। सृष्टि निर्माणको क्रममा ऊर्जाको कम्पनका कारण हुने एक कोषिका दुइटामा विभक्त हुने, दुई चारमा विभक्त हुने, चारबाट आठ बन्ने गर्दछ। बहुसेल भएको जीवको विकास भने प्रकृतिले स्वतः चयन गरेको गोल्डेन रेसियो लगभग १.६१८ को श्रृङ्खला अनुरुप हुने गर्दछ। गोल्डेन रेसियो अनुरुप जीवको देह विकसित हुने क्रममा बन्ने चक्राकार अवतारलाई विष्णुको सुदर्शन चक्र (Sudarshan Chakra) भन्ने गरिन्छ। सर्पिल आकारको देखिने विष्णुको सुदर्शन चक्र अमोनाइटको सर्पिल आकारको खोलसँग मिल्दोजुल्दो देखिने हुँदा जीवको जीवनको वृद्धिको प्रक्रिया समाजमा लैजान विष्णुको भूमिकाको जीवनमा कायम सृष्टिको एकता, त्यसबाट सुरु हुने अनन्तता र समयको चक्रलाई बिम्बित गर्न वैदिक परम्पराले शालिग्रामको उपयोग गरेको छ।

वैदिक परम्पराले वेदका गहन विषयलाई समाजमा सहज र सामञ्जस्यपूर्ण रूपमा पुऱ्याउन परम्परागत रूपमै शालिग्रामको उपयोग गरेको थियो। त्यो उपाय कालान्तरसम्म यति प्रभावकारी रहन गयो कि विज्ञानले आफ्नो परीक्षणको दायरा निकै फराकिलो पार्न सकेको आजको दिनमा आइपुग्दा विज्ञानको 'तथ्यमा आधारित रहेर विषय र प्रक्रियाको यकिन गर्ने' साथै धर्मको 'आस्थाको आधारमा विज्ञानको परीक्षणको क्षमता बाहिरको विषयलाई तर्कसङ्गत बुझेर मनन गर्ने' विधि दुवैलाई एकै ठाउँमा ल्याएर फ्युजन गर्न शालिग्राममा आधारित वैदिक कथन सबैको सृष्टिको सत्य सूचना बुझ्ने सहज तरिका बन्न सम्भव भयो।

वैदिक परम्पराले प्रकृतिलाई ईश्वरीय सृष्टिको रूपमा हेर्छ। जसलाई विज्ञानमा प्रकृति नियमको सिद्धान्त वा प्राकृतिक शक्ति भनिएको छ। त्यहाँ

शालिग्रामजस्ता प्राकृतिक रूपमा बनेका वस्तुहरू वेदको ज्ञान सम्प्रेषण गर्न सहज हुने पवित्र भौतिक वस्तु मान्दछ। विज्ञानले आफ्नो क्षमता सुदृढीकरण गर्दै जाँदा विज्ञानमा बुझिएको ऊर्जाको रूपान्तरणको शक्तिलाई अध्यात्ममा दैवी निर्माणको रूपमा व्याख्या भएको अनुभूति गर्दै गएको छ। यसकारण प्रकृति र ईश्वर दुवै एकै हुन्, शालिग्रामजस्ता जीवाश्म देवताको आफ्नो कर्म गर्ने पद्धति व्याख्या गर्न अत्यन्त सहयोगी हुने कुरा बुझ्न सहज गरिदिएको छ। यसरी, शालिग्रामले भूगर्भीय इतिहास, सृष्टिको परिचालन विधि र प्राचीन आध्यात्मिक वैदिक ज्ञानका बीचको गहिरो सम्बन्ध पुष्टि गर्न लामो समयदेखि भूमिका खेलेको देखिन्छ।

भौतिक संरचनाको रहस्य

एक कोषीय जीवको शरीरमा कोषिका विभाजन (Cell Division) हुँदा एउटा कोषिका स्वतन्त्र रूपमा विभाजित भई एकबाट दुईमा, दुईबाट चारमा, चारबाट आठमा र यसरी नै बढ्दै जान्छ। तर प्रकृतिमा रहेका धेरै बहु-कोषीय (multi-cellular) शारीरिक संरचनाहरू, जस्तै फूलका पातहरूको घुमाई, सूर्यमुखीको बीउको व्यवस्था, शङ्ख र सिपीका खोलहरू, एक घुमाउरो (spiral) आकारमा आधारित श्रृङ्खलामा विकसित हुन्छन्। जमिनमा स्वतन्त्र हिँड्डै गरेको सर्पको हिँडाईको ज्यामिति जस्तो वेव फङ्सन (Web Functions) रुपी जीवहरूमा हुने विभाजन हरेक चरणमा केही मात्रामा सर्पको हिडाई जस्तो सर्पिल घुमाउरो (Spiral Arrangement) हुँदै अन्ततः सर्पिल ढाँचामा पुग्दछ। यसै कारणले गर्दा आवश्यकता अनुसार अंग र शरीरको प्रारम्भिक संरचनाहरू चक्राकार वा घुमाउरो सर्पिल आकृति बनाउन सम्भव हुन्छ।

आधुनिक विज्ञानले पूर्ण रूपमा स्वीकार गरेको गणितिज्ञ फिबोनाच्चीको दृष्टान्त (Fibonacci sequence) ले यही कुराको व्याख्या गर्दछ। यस

अनुक्रमअनुसार, कुनै पनि श्रृङ्खलामा प्रत्येक अंक अघिल्ला दुई अंकको योगफल हुन्छ। यसको क्रम यसरी जान्छ: १, १+० =१, १+१ =२, २+१ = ३, ३+२=५, ५+३=८, ८+५ =१३, १३+८ =२१, ...। यी सङ्ख्याहरूलाई ०,१,१,२,३,५,८,१३,२१,... हामी जति अगाडि बढाउँदै जान्छौँ, पछाडि आउने ठूलो सङ्ख्यालाई अघिल्लो सानो सङ्ख्याले भाग गर्दा त्यसको भागफल लगभग १.६१८ (गोल्डेन रेसियो - Golden Ratio) आउँछ। यो अनुपात प्रकृतिका धेरै कुराहरूमा पाइन्छ, जस्तै फूलका पातहरूको ढाँचा, सिपी (Shell) को आकार आदि।

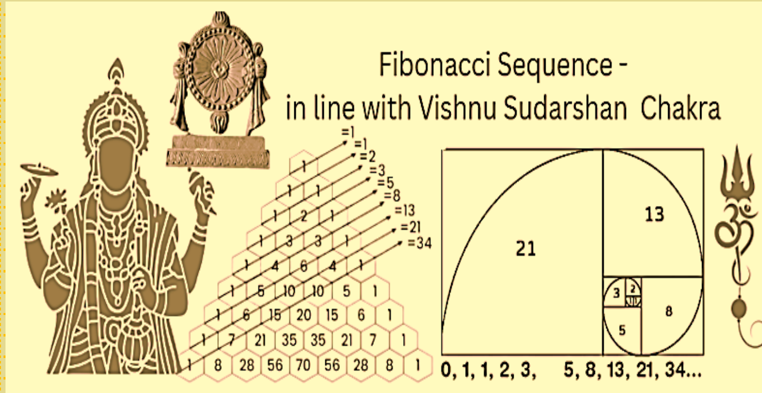
वैज्ञानिकहरूका अनुसार, यस्तो श्रृङ्खला आत्म-संयोजन (Self-organization) र कार्यक्षमताका लागि प्रकृतिले स्वतः चयन गरेको हो। यसरी वृद्धि गर्दा हरेक पात, बीउ वा अंगले अधिकतम प्रकाश, स्थान तथा स्रोतको उपयोग गर्न सक्दछन्। फिबोनाच्चीको यो सिद्धान्तलाई हाम्रो जीवन र प्रकृतिको सुन्दर नियमको एउटा ठोस वैज्ञानिक तथ्य (Scientific fact) को रूपमा विज्ञानले स्वीकार गरेको छ।

शालिग्रामलाई भगवान विष्णुको निराकार स्वरूप मानिन्छ। यसमा देखिने सर्पिल आकृतिले अनन्तता, चक्रीयता र ब्रह्माण्डीय ऊर्जाको प्रवाह लाई प्रतिनिधित्व गर्छ। Fibonacci sequence सँग यसको सम्बन्धले यो देखाउँछ कि कसरी गणितीय ढाँचाहरूले सूक्ष्म र स्थूल दुवै स्तरमा प्रकृतिको नियम लाई व्याख्या गर्न सक्छन्।

प्रकृतिको सञ्चालनबारेको वैदिक सिद्धान्तको गहिराइलाई शालिग्रामको सर्पिल आकृतिमार्फत व्यक्त गर्न सकिने वैदिक ऋषिहरूले सुझाएको यथार्थ $F(0) = 0$, $F(1) = 1$, $F(n) = F(n-1) + F(n-2)$ गणितज्ञ फिबोनाचीको अङ्क र शरीरको प्रारम्भिक संरचनाहरूका दृष्टान्त आएपछि वैज्ञानिक समुदायलाई बुझ्न

अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे।

सहज हुन पुग्यो। शालिग्रामको सर्पिल आकृति फिबोनाची अनुक्रम (Fibonacci sequence) मा व्याख्या गरे जस्तै हुने ठानिन्छ।



जसले सृष्टिको निरन्तरता र ब्रह्माण्डीय सामञ्जस्यको भौतिक र आध्यात्मिक रूपमा सटिक व्यख्या गर्न सक्दछ। जुन केवल गणितीय ढाँचा मात्र नभएर ब्रह्माण्डको जीवन शक्ति र ईश्वरीय लीलाको समेत व्याख्या गर्न उपयोगी हुने गर्दछ। सर्पिल आकृतिले सृष्टिको क्रमिक विकास र फैलावटको एक सजिव चित्र हुने गर्दछ।

वैदिक दर्शनमा ब्रह्मलाई शून्य (अव्यक्त, निराकार) मानिन्छ। व्यक्त शून्य (०) बाट अव्यक्त चैतन्य हिरण्ड गर्भ (१) अर्थात् लुप्त सम्भावनाको रुपमा अस्तित्वमा आउछ। जहाँ वाट एको ब्रह्म रुपी अद्वैत (१) चेतनाको व्यक्त हुने चाहना (अद्वैत) प्रस्फुटित हुन्छ। वैदिक दर्शनमा '०' बाट '१' को यात्राले यही शून्यबाट एकाकार अस्तित्वको प्रस्फुटन हुने लुप्त सम्भावना लाई सङ्केत गर्छ। जुन चेतनाको मार्फत अव्यक्ता वाट व्यक्त हुने गर्दछ। व्यक्त हुने चाहना अद्वैतले (१) परमात्माको एकत्व रुपलाई दर्शाउँछ।

अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे।

अद्वैत एक (१) बाट प्राकृतिक चेतना दुई (२) विकसित हुन्छ। '१' बाट हुने '२' को विकासले द्वैतको आरम्भलाई बुझाउँछ। द्वैतको आरम्भ शिव र पार्वतीको अवधारणाको शिव - शक्ति हो। जहाँ शिव पुरुष (चेतना) र शक्ति (पार्वती) पुरुषको लालन पालन गर्ने परिपुरक प्रकृतिको ऊर्जा हो। शिव - शक्तिको मिलनबाट जीवनको अटुट चक्र सम्भव बन्दछ। त्यसले आदिम चेतना र ऊर्जाको संयोजनको समेत प्रतिनिधित्व गर्छ।



दुई (२) बाट तीन (३) को यात्राले त्रिदेव (ब्रह्मा, विष्णु, महेश्वर) को अवधारणा र औचित्यको पुष्टि गर्दछ। ब्रह्मा सृष्टिकर्ता (Generator), विष्णु पालक (Operator), र महेश्वर संहारकर्ता (Destroyer) को भूमिका सम्झाउँछन्। यी तीन शक्तिहरू मिलेर सृष्टिको पालन-पोषण र नित्य संयोजन सम्भव तुल्याउने गर्दछ। त्यसपछिको सम्पूर्ण फैलावटमा सङ्ख्याहरू बढ्दै जाँदा, यसले सृष्टिको असीमित विस्तार र जटिलतालाई दर्शाउँछ। शालिग्रामको सर्पिल घुमाउरो आकृति, जुन गोल्डेन रेसियो $\phi \approx 1.618$, $\varphi = (1 + \sqrt{5})/2$ सँग सम्बन्धित छ, त्यसले प्रकृतिको हरेक कुनामा पाइने सामञ्जस्य र सौन्दर्यलाई प्रतिविम्बित गर्छ। यो गोल्डेन रेसियो फूलका पात, शङ्ख, ब्रह्माण्डका ग्यालेक्सीहरू लगायत धेरै प्राकृतिक संरचनाहरूमा देखिन्छ। यसले ब्रह्माण्डमा निहित दैवीय व्यवस्थालाई पुष्टि गर्दछ।

अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे।

नासदीय सूक्त भनिने ऋग्वेदको दशम मण्डलको १२९औँ सूक्तमा संसारको सृष्टि कसरी भयो भन्ने बारे चरणबद्ध वर्णन छ। जसको पहिलो मन्त्र यस प्रकार छ।

नासदासीन्नो सदासीत्तदानीं नासीद्रजो नो व्योमा परो यत्।
किमावरीवः कुह कस्य शर्मन्नम्भः किमासीद्गहनं गभीरम्॥

त्यसको अर्थ हो "त्यति बेला न त असत् थियो न सत् थियो। न त्यहाँ वायुमण्डल थियो न आकाश थियो। त्यो के कुराले ढाकेको थियो? त्यो कहाँ थियो? त्यो कसको संरक्षणमा थियो? के त्यहाँ गहिरो पानी थियो?"

यो मन्त्रले पूर्ण शून्यताको अवस्था वर्णन गर्छ। जुन सृष्टिको चरणबद्ध अनुक्रमको पहिलो सङ्ख्या ० (शून्य - Void)) तर्फको सङ्केत हो।

दोस्रो मन्त्र भन्दछ:

न मृत्युरासीदमृतं न तर्हि न रात्र्या अह्न आसीत्प्रकेतः।
आनीदवातं स्वधया तदेकं तस्माद्धान्यन्न परः किञ्चनास॥

त्यसको अर्थ हो "त्यति बेला न मृत्यु थियो न अमरता थियो। न रात थियो न दिन थियो। त्यो एक जसले आफ्नै स्वभावको सास फेर्थ्यो। हावा बिना नै। त्यसबाहेक अरू केही थिएन।"

यहाँ "तदेकं" (त्यो एक) को उल्लेख छ। जुन वैदिक मान्यताको सृष्टिको चरणबद्ध अनुक्रमको दोस्रो सङ्ख्या १ (एक) अव्यक्त चैतन्य हिरण्य गर्भ तर्फको सङ्केत हो। तदेकंएक मात्र सत्ताको अभिव्यक्ति हो। चेतनाको पहिलो स्पन्दन १ हो। जसलाई अद्वैत (Unity) अर्को १ को रूपमा बुझ्ने गरिन्छ। अद्वैत एकबाट द्वैत (Duality) को जन्म हुन्छ। शिव र शक्ति। जुन पुरुष र प्रकृति

वा चेतना र माया रूपमा देखिने गर्दछ। त्यस बाट त्रिमूर्ति (Trinity) अर्थात् अङ्क ३ को निर्माण हुन्छ। चरणबद्ध सृष्टिको अनुक्रम सञ्चालन गर्ने ऊर्जाको ब्रह्मा (सृष्टिकर्ता), विष्णु (पालनकर्ता) र शिव (संहारकर्ता) को रूपमा अभिव्यक्त हुन्छ। त्यसपछि पञ्चमहाभूत (Five Elements) पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, र आकाशको सृष्टि हुन्छ।भगवद्गीता अनुसार त्यसले अष्टधा प्रकृति पृथ्वी, जल, तेज, वायु, चित्त, मन, बुद्धि, अहङ्कार गुण अभिव्यक्त हुन्छ। जुन अष्ट प्रकृति (Eight Natures) अर्थात् सङ्ख्या आठ हुने गर्दछ। जुन अन्य निर्माणको जगको रूपमा अभौतिक परा (Para) शक्तिको गुणको (beyond both body and mind as essence or absolute reality as higher, supreme or beyond aspect of physical reality) रूपमा रहन्छ।

नासदीय सूक्तको तेस्रो मन्त्रमा "तपस्" अर्थात् "सृजनशील ऊर्जा" उल्लेख छ। जसले भन्दछ:

तम आसीत्तमसा गूळ्हमग्रे प्रकेतं सलिलं सर्वमाइदम्।
तुच्छ्येनाभ्वपिहितं यदासीत्तपसस्तन्महिनाजायतैकम्॥

जसको अर्थ हुन्छ "सुरुमा अन्धकारले ढाकिएको अन्धकार मात्र थियो। यो सबै अविभेदित पानी जस्तै थियो। जो शून्यले ढाकिएको थियो। त्यस वाट तपसको महिमाले (सृजनशील ऊर्जा) एक अर्थात् अद्वैतको जन्म भयो।"

यहाँ "तपस्" शब्दले सृजनशील ऊर्जा, तापीय शक्ति वा दिव्य इच्छाशक्ति लाई जनाउने गर्दछ। यो वैदिक सृष्टिको चरणबद्ध अनुक्रमको वृद्धिको नियम हो। जहाँ नयाँ सङ्ख्या अघिल्लो दुईको संयोजन अनुरूप तय भएर प्रकट हुन्छ। त्यसै अनुरूप तपस शक्तिले नयाँ सृष्टि सम्भव तुल्याउने गर्दछ।

अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे।

नासदीय सूक्तको चौथो मन्त्रमा "काम" अर्थात् इच्छाको उल्लेख छ। जसमा भनिएको छ:

कामस्तदग्रे समवर्तताधि मनसो रेतः प्रथमं यदासीत्।
सतो बन्धुमसति निरविन्दन्हृदि प्रतीष्याकवयो मनीषा॥

जसको अर्थ हुन्छ “सुरुमा इच्छा (कामना) प्रकट भयो। जो मनको पहिलो बीज थियो। यो कुरा ऋषिहरूले आफ्नो हृदयको हृदयमा चिन्तन गरेर अस्तित्वमा रहेको अनस्तित्वको सम्बन्ध पत्ता लगाउन सके।“

"काम" अर्थात् इच्छा वैदिक सृष्टिको चरणबद्ध अनुक्रममा यसलाई संयोजनको सिद्धान्त भनिन्छ। जहाँ हरेक पटक नयाँ सङ्ख्या अघिल्लो दुई सङ्ख्याको "इच्छा" वा "आकर्षण" बाट (जसलाई गणितको भाषामा जोड वा संयोजन भनिन्छ) प्रकट हुन्छ। यसले सृष्टिको प्रत्येक नयाँ तत्व त्यसको पूर्ववर्ती तत्वहरूको कामनाको मध्यम बाट उत्पन्न हुने सिद्धान्त स्थापित गर्दछ।

वैदिक दर्शनमा φ (फाई) अर्थात् स्वर्ण अनुपात φ = १.६१८ ... लाई "दिव्य अनुपात" (Divine Proportion) भनिन्छ। कारण यो गणितीय गुणहरूको एक अपरिमेय सङ्ख्या हो। अर्थात् यसको दशमलव विस्तार कहिल्यै अन्त्य हुँदैन। न त दोहोरिन्छ नै। यो गुणले परब्रह्मको अनन्तताको प्रतीक हो। वैदिक दर्शनले ब्रह्मलाई "अनन्त" मान्दछ। जसको न सुरुवात हुन्छ न अन्त्य नै। स्वर्ण अनुपातको अपरिमेय प्रकृति अनन्तताको गणितीय अभिव्यक्ति हो। वैदिक दर्शनअनुसार, सत्यम्, शिवम्, सुन्दरम् एकै वस्तुका तीन पक्ष हुन्। स्वर्ण अनुपातले यही सुन्दरताको गणितीय आधार प्रदान गर्दछ। त्यसैले प्राचीन सनातनी मन्दिरहरू, मूर्तिकला र स्थापत्यकलामा प्राचीन शिल्पकारहरूले स्वर्ण अनुपातको आध्यात्मिक महत्त्व बुझेका कारण स्वर्ण अनुपातको व्यापक प्रयोग गर्ने गरेको भेटिन्छ।

अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे।

वैदिक दर्शनको पञ्चकोशको सिद्धान्त अनुसार मानव व्यक्तित्व पाँच कोशहरूमा विभाजित हुन्छ। अन्नमय कोश (भौतिक शरीर) - १. प्राणमय कोश (प्राणिक शरीर) - २। मनोमय कोश (मानसिक शरीर) - २। विज्ञानमय कोश (बुद्धिमत्ता शरीर) - ३। आनन्दमय कोश (आनन्द शरीर) - ५। जहाँ प्रत्येक कोश अघिल्लो कोशहरूको आधारमा निर्मित हुने गर्दछ। योग दर्शनअनुसार चेतनाको विकास पनि चरणबद्ध रूपमा पतञ्जलिको अष्टाङ्ग योगमा वर्णित आठ चरणहरूमा - ८ हुन्छ। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि। यी आठ चरणहरू एकर्कामा निर्भर छन्। प्रत्येक चरण अघिल्लो चरणहरूको जगमा निर्मित हुने गर्दछ।

DNA को डबल हेलिक्स संरचनामा पनि स्वर्ण अनुपात देखिन्छ। जसमा एक पूर्ण चक्रको लम्बाइ ३४ एङ्गस्ट्रम र चौडाइ २१ एङ्गस्ट्रम हुन्छ। यी दुवै सङ्ख्याहरूको अनुपात ३४/२१ = १.६१९ हुन्। जुन स्वर्ण अनुपातको अत्यन्त नजिक छ। यसको अर्थ यो हो कि जीवनको आधारभूत संरचना हरू आफ्नो निर्माणमा गणितीय नियमहरू पछ्याउने गर्दछन्। वैदिक दर्शनअनुसार "सर्वं खल्विदं ब्रह्म" अर्थात् "सबै कुरा ब्रह्म नै हो" भन्ने गरिन्छ। DNA को गणितीय संरचनाले वैदिक दर्शनको "सर्वं खल्विदं ब्रह्म" सत्य रहेको यसले वैज्ञानिक पुष्टि गर्दछ। वैदिक दर्शनमा ब्रह्माण्डलाई "विराट पुरुष" भनिएको छ। पुरुष सूक्तअनुसार सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड एक विशाल चेतन सत्ताको शरीर हो। आकाशगङ्गाको सर्पिल संरचना विराट पुरुषको गणितीय अभिव्यक्ति हुन सक्ने धेरैको अनुमान भेटिन्छ।

आधुनिक वास्तुकलामा स्वर्ण अनुपातको व्यापक प्रयोग हुन्छ। वास्तु शास्त्रमा "वास्तु पुरुष मण्डल" को अवधारणा लाई मानिन्छ। वास्तु पुरुष मण्डल गणितीय अनुपातहरूमा आधारित हुन्छ। जसले भवनमा सकारात्मक ऊर्जाको प्रवाह हुने सुनिश्चित गर्छ। आधुनिक अनुसन्धानले देखाए अनुसार स्वर्ण अनुपातमा निर्मित भवनहरूमा बस्ने मानिसहरू मानसिक रूपमा अधिक स्वस्थ

देखिने गर्दछन्। शास्त्रीय सङ्गीतमा "राग" को अवधारणा छ। प्रत्येक रागमा स्वरहरूको गणितीय अनुपात हुन्छ। "सा रे ग म प प ध नि" को आवृत्ति अनुपातले समेत गणितीय नियमहरू पछ्याउँछ। यो अनुपात स्वर्ण अनुपातसँग सम्बन्धित हुन्छ।

आधुनिक न्यूरोसाइन्सले मस्तिष्कको संरचना र कार्यमा गणितीय ढाँचाहरू संलग्न छन्। न्युरल नेटवर्कहरूको सङ्गठन, सिनाप्सहरूको व्यवस्था, र मस्तिष्कका तरङ्गहरूमा ती गणितीय ढाँचाहरू भेटिन्छ। वैदिक दर्शनअनुसार मन "अन्तःकरण चतुष्टय" (मन, बुद्धि, चित्त, अहङ्कार) मा विभाजित छ। यो विभाजन गणितीय आधारमा हुने गर्दछ। आधुनिक अनुसन्धानले देखाए अनुसार चेतनाका विभिन्न स्तरहरू विभिन्न आवृत्तिका मस्तिष्क तरङ्गहरू सँग सम्बन्धित हुन्छन्। ध्यानको अभ्यासमा श्वासप्रश्वासको गणना गरिन्छ।

प्राणायामका विभिन्न तकनीकहरूमा गणितीय अनुपातहरूको प्रयोग हुन्छ। उदाहरणका लागि "अनुलोम-विलोम" मा १:२:१ को अनुपात प्रयोग गरिन्छ।यी अनुपातहरू ३:५:८ वा ५:८:१३ को अनुपातमा मैत्री गर्दै श्वासप्रश्वास गर्न सकियो भने त्यसले चेतनामा गहिरो परिवर्तन ल्याउँछ।"अद्वैत वेदान्त" को सिद्धान्तअनुसार सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड एक चेतनाको अभिव्यक्ति हो।

क्वान्टम एन्ट्याङ्गलमेन्टमा हुने एन्ट्याङ्गल कणहरूबिच तत्काल सम्पर्क हुने अवस्था अद्वैत सिद्धान्तको वैज्ञानिक पुष्टि हो।आधुनिक कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) को विकासमा प्रयोग हुने न्युरल नेटवर्कहरूको डिजाइनमा यस्ता गणितीय सिद्धान्तहरूको प्रयोग गर्दा त्यसले बढी कुशल र मानव-जस्तै बुद्धिमत्ता बनेर काम गर्ने क्षमता ग्रहण गर्न सक्ने हुन सक्दछ। वैदिक दर्शनअनुसार चेतना स्तरकृत छ। यदि AI सिस्टमहरूलाई यही सिद्धान्तअनुसार डिजाइन गरियो भने, तिनीहरूमा वास्तविक चेतनाको विकास हुन सक्छ।

विशेष भौतिक गुणहरू

पवित्र पत्थर शालिग्रामले सुन (gold) र चाँदी (silver) का साना कणहरू (particles) लाई आकर्षित गर्ने अद्वितीय गुण बोकेको हुन्छ। यो गुण यसको विशेष क्रिस्टल संरचना (crystal structure) र विद्युत चुम्बकीय गुणहरू (electromagnetic properties) सँग जोडिएको छ। जब सुन वा चाँदीका साना टुक्राहरूलाई शालिग्रामको चिल्लो सतहमा घसिन्छ, ती धातुका कणहरू शालिग्राममा बलियोसँग टाँसिन्छन् र सजिलै अलग हुँदैनन्। यो भौतिक आकर्षणको कारण शालिग्रामको विशेष संरचनाले उत्पन्न गर्ने सूक्ष्म विद्युत चुम्बकीय क्षेत्र (electromagnetic field) हो, जसले धातुहरूसँग अन्तरक्रिया (interaction) गर्छ।

वैदिक परम्परामा यो गुणलाई शालिग्रामको शुद्धता (purity) र आध्यात्मिकताको प्रमाण मानिन्छ, जसले यसको दैवी महत्वको पुष्टि गर्छ। गण्डकी नदीको निरन्तर प्रवाह (flow) र घर्षण (erosion) ले शालिग्रामको सतहलाई प्राकृतिक रूपमा चिल्लो बनाएको हुन्छ, जसले स्पर्श गर्दा विशेष अनुभूति (sensation) प्रदान गर्छ। यो चिल्लोपनले ध्यान (meditation) र पूजाको समयमा मानसिक एकाग्रता (mental concentration) बढाउन सहयोग गर्छ, जसले भक्तहरूलाई आध्यात्मिक गहिराइमा डुब्न प्रेरित गर्छ।

शालिग्राममा देखिने चक्राकार निशानहरू (circular marks) यसको अर्को महत्वपूर्ण विशेषता हो। वैदिक मान्यतामा यी निशानहरू

'वज्रकीट' (Vajrakit) नामक कीराले बनाएको विश्वास गरिन्छ, जसले शालिग्रामलाई आफ्नो बासस्थान बनाउँछ। वैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा समेत यी चक्राकार निशानहरू प्राचीन एमोनाइट जीवाश्महरू (ammonite fossils) को सर्पिल संरचना (spiral structure) भएको र गण्डकी नदीको प्रवाहको घर्षण प्रक्रियाले त्यसलाई चिल्लो बनाएर शालिग्रामको रूप दिएको पुष्टि गर्दछ। यो वैज्ञानिक व्याख्या (scientific explanation) ले शालिग्रामको प्राकृतिक उत्पत्ति (natural origin) र ऐतिहासिक वैदिक बुझाइ सत्य रहेको पुष्टि गर्छ, जसले यसलाई प्रकृति र आध्यात्मिकताको अनुपम शिला बनाउँछ।

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धान (modern scientific research) ले शालिग्राममा विशेष विद्युत चुम्बकीय गुणहरू रहेको देखाएको छ। यसको क्रिस्टल संरचनाले एक प्राकृतिक विद्युत चुम्बकीय क्षेत्र उत्पन्न गर्छ, जुन मानव शरीरको बायो-इलेक्ट्रिक क्षेत्र (bio-electric field) सँग अन्तरक्रिया गर्छ। यो अन्तरक्रियाले विभिन्न शारीरिक र मानसिक प्रभावहरू (physical and mental effects) निम्त्याउँछ।

उदाहरणका लागि, शालिग्रामको उपस्थितिमा मस्तिष्कमा अल्फा तरंगहरू (alpha waves) को उत्पादन बढ्छ, जसले शान्ति (peace) र विश्राम (relaxation) को अवस्थालाई प्रोत्साहन गर्छ। साथै, यसको विद्युत चुम्बकीय क्षेत्रले तनाव उत्पन्न गर्ने हर्मोनहरू (stress hormones) को स्तरलाई कम गर्न सक्छ,

जसले मानसिक शान्ति र स्थिरता प्रदान गर्छ। यो प्रभावले ध्यान र एकाग्रताको क्षमतालाई पनि वृद्धि गर्छ, विशेषगरी योगी (yogi) र ध्यानीहरूले शालिग्रामको नजिक ध्यान गर्दा गहिरो ध्यान अवस्थामा पुग्न सजिलो भएको अनुभव गर्छन्।

यी वैज्ञानिक तथ्यहरू (scientific facts) ले शालिग्रामको आध्यात्मिक महत्वलाई थप बलियो बनाउँछन्। वैदिक परम्पराले शालिग्रामलाई भगवान विष्णुको प्रतीक (symbol of Lord Vishnu) को रूपमा पूजा गर्छ, भने विज्ञानले यसको भौतिक र विद्युत चुम्बकीय गुणहरू मार्फत मानव शरीर र मनमा हुने सकारात्मक प्रभावहरूलाई उजागर गर्छ। यसरी, शालिग्राम केवल आस्थाको प्रतीक मात्र नभएर वैज्ञानिक रूपमा पनि प्रभावकारी र महत्वपूर्ण छ, जसले परम्परा (tradition) र विज्ञान (science) को सुन्दर संयोजनलाई दर्शाउँछ।

शालिग्राम वर्गीकरण आधार

शालिग्राम (Shaligram) लाई वैदिक ग्रन्थहरूमा (Vedic scriptures) यसको बाहिरी स्वरूप (external appearance), चिन्हहरू (marks), चक्रहरूको संख्या (number of chakras), र रङ (color) का आधारमा विभिन्न प्रकारमा वर्गीकरण (classification) गरिएको छ। प्रत्येक प्रकारको शालिग्रामको आफ्नै विशिष्ट महत्व र प्रभाव (unique significance and effects) हुन्छ, जसले भक्तहरूलाई

आध्यात्मिक (spiritual) र भौतिक (material) लाभ प्रदान गर्छ भन्ने मान्यता छ। यी विशेषताहरूको वैज्ञानिक आधार (scientific basis) लाई पनि आधुनिक अनुसन्धानले (modern research) पुष्टि गरेको छ, जसले शालिग्रामको प्राकृतिक र विद्युत चुम्बकीय गुणहरू (electromagnetic properties) लाई उजागर गर्छ।

दशावतार शालिग्राम (Dashavatara Shaligrams)

शालिग्रामहरूलाई भगवान विष्णुका दश अवतार (ten incarnations of Lord Vishnu) सँग जोडेर वर्गीकरण गरिएको छ। प्रत्येक अवतारसँग सम्बन्धित शालिग्रामले विशेष चिन्हहरू (specific marks) र गुणहरू (qualities) बोकेको हुन्छ, जसले भक्तहरूलाई विभिन्न क्षेत्रमा सहयोग पुऱ्याउँछ। यी शालिग्रामहरूको संरचना (structure) र चिन्हहरू गण्डकी नदीको प्राकृतिक घर्षण (natural erosion) र प्राचीन जीवाश्महरू (ancient fossils) को परिणामस्वरूप बनेका हुन्छन्, जुन वैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट पनि महत्वपूर्ण छ। तल दशावतार शालिग्रामहरूको विस्तृत विवरण दिइएको छ:

मत्स्य शालिग्राम (Matsya Shaligram): यो शालिग्राम भगवान विष्णुको माछा अवतार (fish incarnation) को प्रतीक हो। यसमा माछाको आकारको चिन्ह (fish-shaped mark) देखिन्छ, जुन प्रायः सर्पिल र चिल्लो हुन्छ।



यो चिन्ह प्राचीन एमोनाइट जीवाश्महरू (ammonite fossils) को सर्पिल संरचनाबाट बनेको हुन्छ। यसको पूजा (worship) ले ज्ञान (knowledge), बुद्धि (intellect), र मानसिक स्पष्टता (mental clarity) को वृद्धि गर्छ, विशेषगरी विद्यार्थीहरू (students) र शिक्षासँग सम्बन्धित व्यक्तिहरूलाई फाइदा पुऱ्याउँछ। वैज्ञानिक रूपमा, शालिग्रामको विद्युत चुम्बकीय क्षेत्र (electromagnetic field) ले मस्तिष्कमा अल्फा तरंगहरू (alpha waves) को उत्पादन बढाउँछ, जसले एकाग्रता (concentration) र स्मरणशक्ति (memory) लाई सुधार गर्छ।

कूर्म शालिग्राम (Kurma Shaligram): कछुवा अवतार (tortoise incarnation) को प्रतीक यो शालिग्राममा कछुवाको खोल (tortoise shell) जस्तो ढाँचा (pattern) देखिन्छ। यो ढाँचा गण्डकी नदीको दीर्घकालीन घर्षण (long-term erosion) र खनिज संरचना (mineral composition) को परिणाम हो। यसको पूजाले धैर्य (patience), स्थिरता (stability), र दीर्घकालीन सफलता (long-term success) प्रदान गर्छ, विशेषगरी व्यापार (business) र करियर (career) मा स्थायित्व खोज्नेहरूका लागि। वैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट, शालिग्रामको क्रिस्टल संरचनाले (crystal structure) उत्पन्न गर्ने सूक्ष्म कम्पनहरू (subtle vibrations) ले मानसिक शान्ति (mental peace) र तनाव (stress) कम गर्न मद्दत गर्छ।

वराह शालिग्राम (Varaha Shaligram): सुँगुर अवतार (boar incarnation) को प्रतीक यो शालिग्राममा सुँगुरको थुतुनो (boar's snout) जस्तो आकारको चिन्ह हुन्छ। यो चिन्ह पनि प्राकृतिक प्रक्रियाबाट (natural processes) बनेको हुन्छ र भूमि (land) वा सम्पत्ति (property) सँग सम्बन्धित समस्याहरू समाधान गर्न उपयोगी मानिन्छ। वैज्ञानिक रूपमा, शालिग्रामको खनिज संरचना (mineral structure) र यसको चिल्लो सतहले (smooth surface) एक विशेष ऊर्जा क्षेत्र (energy field) सिर्जना गर्छ, जसले वातावरणलाई सकारात्मक बनाउँछ।

नरसिंह शालिग्राम (Narasimha Shaligram): सिंह-मानव अवतार (lion-man incarnation) को प्रतीक यो शालिग्राममा सिंहको मुख (lion's face) जस्तो चिन्ह देखिन्छ। यो शालिग्रामले शत्रुहरू (enemies) बाट सुरक्षा (protection) र न्याय (justice) को भावना प्रदान गर्छ। वैज्ञानिक रूपमा, यसको विद्युत चुम्बकीय गुणहरू (electromagnetic properties) ले मानव शरीरको बायो-इलेक्ट्रिक क्षेत्र (bio-electric field) सँग अन्तरक्रिया (interaction) गर्छ, जसले आत्मविश्वास (confidence) र मानसिक बल (mental strength) बढाउँछ।

वामन शालिग्राम (Vamana Shaligram): वाम पुड्के ब्राह्मण अवतार (dwarf Brahmin incarnation) को प्रतीक यो शालिग्राममा सानो आकारको चक्र (small chakra) देखिन्छ। यसले नम्रता (humility) र दानशीलता (generosity) को गुण सिकाउँछ। वैज्ञानिक रूपमा, यसको सूक्ष्म ऊर्जा (subtle energy) ले मानसिक शान्ति (mental peace) र भावनात्मक सन्तुलन (emotional balance) लाई प्रोत्साहन गर्छ।

परशुराम शालिग्राम (Parashurama Shaligram): बन्चरो (axe) धारण गर्ने अवतारको प्रतीक यो शालिग्राममा बन्चरो (bancharo) जस्तो चिन्ह हुन्छ। यसले अन्याय (injustice) को विरुद्ध लड्ने शक्ति (strength) प्रदान गर्छ। वैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट, यसको क्रिस्टल संरचनाले (crystal structure)

उत्पन्न गर्ने कम्पनहरू (vibrations) ले मानसिक दृढता (mental resilience) लाई बढाउँछ।

राम शालिग्राम (Rama Shaligram): मर्यादा पुरुषोत्तम रामको प्रतीक यो शालिग्राममा धनुष (bow) जस्तो आकार देखिन्छ। यसले आदर्श जीवन (ideal life) जिउने प्रेरणा (inspiration) दिन्छ। वैज्ञानिक रूपमा, यसको ऊर्जा क्षेत्रले (energy field) सकारात्मक सोच (positive thinking) र नैतिकता (morality) लाई प्रोत्साहन गर्छ।

कृष्ण शालिग्राम (Krishna Shaligram): कृष्ण अवतारको प्रतीक यो शालिग्राममा बाँसुरी (flute) जस्तो चिन्ह देखिन्छ। यसले प्रेम (love) र भक्ति (devotion) को भावना जगाउँछ। वैज्ञानिक रूपमा, यसको विद्युत चुम्बकीय प्रभावले (electromagnetic effect) भावनात्मक सन्तुलन (emotional balance) र मानसिक शान्ति (mental peace) लाई बढाउँछ।

बुद्ध शालिग्राम (Buddha Shaligram): बुद्ध अवतारको प्रतीक यो शालिग्राममा ध्यान मुद्रा (meditation pose) को चिन्ह देखिन्छ। यसले शान्ति (peace) र करुणा (compassion) को गुण विकास गर्छ। वैज्ञानिक रूपमा, यसले मस्तिष्कको अल्फा तरंगहरू (alpha waves) लाई सक्रिय बनाउँछ, जसले गहिरो ध्यान (deep meditation) मा सहयोग गर्छ।

कल्कि शालिग्राम (Kalki Shaligram): भविष्यमा आउने अवतारको प्रतीक यो शालिग्राममा घोडा (horse) वा तरवार (sword) को चिन्ह देखिन्छ। यसले नयाँ युग (new era) को सुरुवातको संकेत गर्छ। वैज्ञानिक रूपमा, यसको ऊर्जाले (energy) परिवर्तन (transformation) र नवीनता (innovation) लाई प्रोत्साहन गर्छ।

चक्र संख्याका आधारमा वर्गीकरण (Classification Based on Number of Chakras)

शालिग्राममा हुने चक्रहरू (chakras) को संख्या भगवान विष्णुको सुदर्शन चक्र (Sudarshan Chakra) को प्रतीक मानिन्छ। यी चक्रहरूको संख्या र तिनको संरचना प्राकृतिक प्रक्रियाबाट (natural processes) बनेका हुन्छन्, जुन प्राचीन जीवाश्महरू (ancient fossils) र नदीको घर्षण (river erosion) को परिणाम हो। प्रत्येक चक्र संख्याले विशिष्ट लाभ (specific benefits) प्रदान गर्छ:



एक चक्र (One Chakra): सुदर्शन शालिग्राम (Sudarshan Shaligram) - यो शालिग्रामले एकाग्रता (concentration) र फोकस (focus) बढाउँछ। वैज्ञानिक रूपमा, यसको विद्युत चुम्बकीय क्षेत्रले (electromagnetic field) मस्तिष्कको न्यूरल गतिविधि (neural activity) लाई सक्रिय बनाउँछ।

दुई चक्र (Two Chakras): लक्ष्मी नारायण शालिग्राम (Lakshmi Narayana Shaligram) - धन (wealth) र समृद्धि (prosperity) का लागि। यसको ऊर्जाले सकारात्मक वातावरण (positive environment) सिर्जना गर्छ।

तीन चक्र (Three Chakras): अच्युत शालिग्राम (Achyuta Shaligram) - आध्यात्मिक उन्नति (spiritual advancement) का लागि। यसले मानसिक शान्ति (mental peace) लाई प्रोत्साहन गर्छ।

चार चक्र (Four Chakras): जनार्दन शालिग्राम (Janardana Shaligram) - सामाजिक प्रतिष्ठा (social status) र सम्मान (respect) का लागि।

पाँच चक्र (Five Chakras): वासुदेव शालिग्राम (Vasudeva Shaligram) - पञ्च तत्व (five elements) को सन्तुलन (balance) का लागि। यो शालिग्रामले समग्र स्वास्थ्य (overall health) मा सुधार गर्छ।

यी चक्रहरू १२ सम्म हुन सक्छन्, र प्रत्येकको आफ्नै आध्यात्मिक र वैज्ञानिक महत्व छ। वैज्ञानिक रूपमा, यी चक्रहरूको संरचना (structure of chakras) ले शालिग्रामको खनिज संरचनालाई (mineral composition) प्रतिबिम्बित गर्छ, जसले विशेष ऊर्जा क्षेत्र (energy field) उत्पन्न गर्छ।

रङका आधारमा वर्गीकरण (Classification Based on Color)

शालिग्रामको रङ (Color) ले पनि यसको ऊर्जा (Energy) र प्रभावलाई परिभाषित गर्छ। यी रङहरू प्राकृतिक खनिजहरू

(natural minerals) र नदीको प्रक्रियाबाट (river processes) बनेका हुन्छन्। प्रत्येक रङ्को शालिग्रामले विशिष्ट आध्यात्मिक र वैज्ञानिक प्रभाव (spiritual and scientific effects) बोकेको हुन्छ:

कालो शालिग्राम (Black Shaligram): यो सबैभन्दा सामान्य (common) र शुभ (auspicious) मानिन्छ। यसले नकारात्मक ऊर्जा (negative energy) हटाएर सकारात्मक वातावरण (positive environment) सिर्जना गर्छ। वैज्ञानिक रूपमा, कालो रङ्को शालिग्राममा कार्बन-आधारित खनिजहरू (carbon-based minerals) हुन्छन्, जसले स्थिर ऊर्जा क्षेत्र (stable energy field) उत्पन्न गर्छ।

सुनौलो चिन्ह भएको कालो शालिग्राम (Black with Golden Marks): यो विशेष शुभ मानिन्छ र धन-सम्पत्ति (wealth and assets) को वृद्धिका लागि पूजा गरिन्छ। सुनौलो चमक (golden luster) प्राकृतिक खनिजहरूको उपस्थितिबाट (presence of minerals) आउँछ, जसले ऊर्जा प्रवाह (energy flow) लाई बलियो बनाउँछ।

खैरो शालिग्राम (Brown Shaligram): यो दुर्लभ (rare) प्रकार हो र ज्ञान (knowledge) र शिक्षा (education) का लागि उपयुक्त मानिन्छ। यसको खनिज संरचनाले (mineral

structure) मानसिक स्पष्टता (mental clarity) लाई प्रोत्साहन गर्छ ।



नीलो शालिग्राम (Blue Shaligram): अत्यन्त दुर्लभ (Extremely rare) यो प्रकार आध्यात्मिक उन्नति (Spiritual advancement) का लागि अमूल्य मानिन्छ। यसको नीलो रङ विशेष खनिजहरू (specific minerals) को कारणले हुन्छ, जसले गहिरो ऊर्जा (Deep energy) उत्पन्न गर्छ।

सेतो शालिग्राम (White Shaligram): यो सबैभन्दा दुर्लभ प्रकार हो र शुद्धता (Purity) तथा पवित्रता (sanctity) को प्रतीक मानिन्छ। वैज्ञानिक रूपमा, सेतो रङ क्याल्सियम-आधारित खनिजहरू

(Calcium-based minerals) को कारणले देखिन्छ, जसले शान्त ऊर्जा (Calm energy) प्रदान गर्छ।

वैज्ञानिक आधार (Scientific Basis)

शालिग्रामको यी विविध विशेषताहरू (Diverse characteristics) प्राकृतिक प्रक्रियाहरू (Natural processes) र खनिज संरचनाहरू (Mineral structures) को परिणाम हुन्। गण्डकी नदीको निरन्तर घर्षण (Continuous erosion) र प्राचीन एमोनाइट जीवाश्महरू (ancient ammonite fossils) ले शालिग्रामको चिल्लो सतह (smooth surface) र चक्राकार चिन्हहरू (circular marks) बनाएका छन्। आधुनिक अनुसन्धानले (modern research) शालिग्रामको क्रिस्टल संरचनाले (crystal structure) एक प्राकृतिक विद्युत चुम्बकीय क्षेत्र (electromagnetic field) उत्पन्न गर्ने देखाएको छ, जसले मानव शरीरको बायो-इलेक्ट्रिक क्षेत्र (bio-electric field) सँग अन्तरक्रिया (interaction) गर्छ। यो अन्तरक्रियाले मस्तिष्कमा अल्फा तरंगहरू (alpha waves) को उत्पादन बढाउँछ, जसले शान्ति (peace), एकाग्रता (concentration), र तनाव कम (stress reduction) गर्छ। साथै, शालिग्रामको ऊर्जाले (energy) सकारात्मक वातावरण (positive environment) सिर्जना गर्छ, जसले ध्यान

(meditation) र आध्यात्मिक अभ्यास (spiritual practices) लाई गहिरो बनाउँछ।

यी वैज्ञानिक तथ्यहरूले (scientific facts) शालिग्रामको आध्यात्मिक महत्व (spiritual significance) लाई थप बलियो बनाउँछन्। वैदिक परम्पराले (Vedic tradition) शालिग्रामलाई भगवान विष्णुको प्रतीक (symbol of Lord Vishnu) को रूपमा पूजा गर्छ, भने विज्ञानले (science) यसको भौतिक (physical) र विद्युत चुम्बकीय गुणहरू (electromagnetic properties) मार्फत मानव शरीर र मनमा हुने सकारात्मक प्रभावहरूलाई (positive effects) उजागर गर्छ। यसरी, शालिग्राम परम्परा (tradition) र विज्ञान (science) को सुन्दर संयोजन (beautiful synthesis) को प्रतीक हो, जसले भक्तहरूलाई आध्यात्मिक र भौतिक लाभ प्रदान गर्छ।

वेदमा विज्ञान



मूलः रासायनिक संरचना (Chemical Composition)

प्राचीन ammonite जीवाश्म शालिग्रामहरू रासायनिक रूपमा मुख्यतः आरागोनाइट (aragonite, $CaCO_3$) बाट बनेका हुन्छन्। आरागोनाइट क्याल्सियम कार्बोनेट (Calcium carbonate) को orthorhombic क्रिस्टल बहुरूप (polymorph) हो, जसमा कार्बोनेट आयन (CO_3^{2-}) त्रिकोणीय संरचनामा रहेर क्याल्सियम आयन (Ca^{2+}) सँग आयोनिक बन्ड बनाउने गर्दछ। आरागोनाइट आफैमा केहि हदमा मात्र सन्तुलित metastable प्राकृतिक उत्पादन हो जुन लामो समयमा उच्च दवावका कारण स्थिर क्याल्साइटमा (calcite, $CaCO_3$, trigonal) रूपान्तरण हुन्छ।

Aragonite ($CaCO_3$) → Calcite ($CaCO_3$)। जसलाई polymorphic transition भनिन्छ। किनकि यस्तो किसिमको

रुपान्तरणमा रासायनिक समीकरण परिवर्तन हुँदैन। मात्र भौतिक रुपमा संरचना पहिले भन्दा अधिक निष्क्रिय संरचनामा पुनर्व्यवस्थित हुन्छ।

उल्लेखित जीवाश्मीकरण (fossilization) प्रक्रियामा विभिन्न रासायनिक प्रतिक्रियाहरू संलग्न हुन्छन्। निष्क्रिय एमोनाइटहरू गेगरको रुपमा पिंधमा थेग्रिएर गाडिएपछि, विभिन्न खनिज र रासायनिक घोलहरूसँगको अन्तरक्रियाले तिनीहरूको मूल संरचनामा परिवर्तन ल्याउँछ। त्यसो हुदै गर्दा सिलिसिफिकेशन (silicification) प्रक्रियामा सिलिका-समृद्ध जल (SiO_2-युक्त) ले $CaCO_3$ लाई प्रतिस्थापन गर्छ। $CaCO_3 + H_4SiO_4 \rightarrow SiO_2$ (chalcedony) $+ Ca^{2+} + 2HCO_3^- + H_2O$। यसले शालिग्रामलाई खैरो / कालो (grey/black) रंग दिन्छ र मजबुत बनाउँछ।

त्यस लगतै हुन सक्ने एनारोबिक पाइरिटाइजेशन (pyritization) प्रक्रियामा पिंधमा अक्सिजन बिहिन वातावारणमा थेग्रिएर गाडिएर उक्त चिजमा सल्फेट रिडक्शन (sulfate reduction) हुन्छ। $SO_4^{2-} + 2CH_2O \rightarrow H_2S + 2HCO_3^-$। त्यसपछि $Fe^{2+} + H_2S \rightarrow FeS$ । अनि $FeS + H_2S \rightarrow FeS_2 + H_2$। यो प्रक्रियामा बन्न जाने पाइराइट FeS_2 (pyrite) ले शालिग्राम लाई सुनौलो (golden) चमक दिन्छ।

पानीको उपस्थितिमा संचालन हुने आक्सिडेसन (oxidation) प्रक्रियाले पानी र अक्सिजन (O_2) सँग pyrite (FeS_2) ले पुन: प्रतिक्रिया गर्ने हुँदा यसले शालिग्राम लाइ पुन: कालो रंगमा लैजान सहयोग गर्दछ।

Estimated Chemical Composition of Shaligram:

Components	**% by Weight**	**Source / Notes**
Calcium Carbonate ($CaCO_3$)	*70–80%*	*Main matrix (as calcite/aragonite from fossil shell)*
Silicon Dioxide (SiO_2)	*10–15%*	*From silicification (quartz/clay), it replaces $CaCO_3$ over time*
Organic Carbon / Kerogen	*3–7%*	*The black shale matrix gives black colour*
Iron Compounds (FeS_2 + Fe_2O_3)	*2–5%*	*Pyrite (FeS_2) = golden flecks; Iron oxides = gray/black tint*
Clay Minerals (Illite, Kaolinite)	*2–4%*	*Aluminosilicates from host rock (shale)*
Trace Elements (Mg, Sr, Mn, Ba, Zn, Cu)	*1–2%*	*Substituted in crystal lattice (e.g., Mg in dolomite-like zones)*
Water & Porosity / Other	*1%*	*Bound water, micro-pores, minor salts*
Total: ≈	***100%***	*Actual values vary per specimen and location.*

```
Composition of Shaligram (Estimated % by Weight)
────────────────────────────────────────────────────────
CaCO₃          ████████████████████████  75%
SiO₂           ████████                  12%
Organic C      ████                       5%
Iron (Fe)      ███                        4%
Clay Min.      ███                        3%
Trace El.      ██                         1%
Other          █                          1%
────────────────────────────────────────────────────────
Total: 100%
```

$FeS_2 + 7/2\ O_2 + H_2O \rightarrow Fe^{2+} + 2SO_4^{2-} + 2H^+$। यो प्रक्रियामा, FeS_2 को आइरन (Fe) र सल्फर (S) अक्सिडेसनमा जान्छन्। सल्फर SO_4^{2-} (सल्फेट आयन) मा रूपान्तरित हुन्छ। जसले अम्लीय परिस्थिति सिर्जना गर्छ (H^+ आयन उत्पादन)। यही कारणले शालिग्रामको पाइरिटाइज्ड भागहरू पानी र अक्सिजन रहेको ओसिलो वातावरणमा बिस्तारै विघटन (degradation) हुने हुँदा कालो बाहेक अन्य रङ्गको शालिग्राम कमजोर संरचनाको बन्दछ।

त्यहि कारणले काली गण्डकीका माटो (clay) र सिल्ट (silt) जस्ता महीन कणहरूको संचयबाट जीवाश्मीकरणको क्रममा प्रसस्त खनिज जम्मा गरि बनेको शेली चट्टान (shaly rock) रुपी शालिग्राम प्राय: धेरै जसो कार्बनयुक्त पदार्थको कालो रंगको हुने गर्दछ।

वैदिक ग्रन्थमा शालिग्राम

नेपालको आध्यात्मिक इतिहासमा शालिग्राम एउटा यस्तो प्रतीक हो जसले धार्मिक आस्था मात्र होइन, सभ्यताको एक सनातन संरचना नै खडा गरेको छ। यो एउटा साधारण ढुङ्गा मात्र नभएर, एक जीवित वेद, एक चलत-

फिरत विष्णु, र एक अमर तीर्थ हो। वैदिक ग्रन्थहरूमा यसको उल्लेख यति गहिरो छ कि यसलाई केवल पूजाको वस्तु मात्र भनेको जीवनको सत्य पक्ष संग परिचित नहुनु हो। शालिग्रामको वैदिक आधारको गहिरो विश्लेषण महाभारत, स्कन्द पुराण, पद्म पुराण र अन्य धार्मिक ग्रन्थहरूमा भेटिन्छ। जहाँ शालिग्रामलाई केवल धार्मिक आस्थाको वस्तु मात्र नभएर, एक वैज्ञानिक आध्यात्मिक प्रणालीको रूपमा प्रस्तुत गर्छ।

महाभारत: श्रीकृष्ण र युधिष्ठिरको संवाद

महाभारतको अनुशासन पर्वमा भगवान श्रीकृष्णले राजा युधिष्ठिरलाई शालिग्रामको महत्वको बारेमा एक विस्तृत उपदेश दिनुहुन्छ। यो उपदेश आजसम्म शालिग्राम स्तोत्रको रूपमा प्रचलित छ। यसमा शालिग्राम पूजाको मन्त्र, ऋषि, देवता, छन्द र विनियोगको विवरण छ।

क. श्लोक १: मन्त्रको वैदिक संरचना

मूल श्लोक:

येषाम् श्री शालिग्राम स्तोत्र मन्त्रस्य श्री भगवान् ऋषि: नारायणो देवता
अनुष्टुप् छन्द: श्री शालिग्राम स्तोत्र मन्त्र जपे विनियोग:

नेपाली अनुवाद: यस श्री शालिग्राम स्तोत्र मन्त्रका ऋषि श्री भगवान् (परम पूज्यनीय सर्वोच्च भगवान् विष्णु) हुनुहुन्छ, देवता नारायण हुनुहुन्छ, छन्द अनुष्टुप् हो । यस मन्त्र जपको लागि विनियोग (मुक्ति प्राप्तिका लागि उपयुक्त) छ।

विश्लेषण: यसले शालिग्राम स्तोत्रलाई वैदिक मन्त्रको ठाउँमा राख्छ। ऋषि, देवता, छन्द — यी तीनै वेदका मूल तत्त्वहरू हुन्। यसले

देखाउँछ कि शालिग्राम पूजा केवल एक आचार मात्र होइन, बरु एक वैदिक अनुष्ठान हो। उदाहरणका लागि, जसरी कुनै शास्त्रीय सङ्गीतको राग गाउनुअघि त्यसको स्वर र तालको जानकारी हुनुपर्छ, त्यसैगरी शालिग्राम स्तोत्रको पाठ गर्नुअघि त्यसका आधारभूत वैदिक संरचनाहरू जान्नु आवश्यक छ।

ख. श्लोक २–३: गण्डकीको पवित्रता र मुक्तिको स्थान

मूल श्लोक:

गण्डक्यां चोत्तरे तीरे गिरिराजस्य दक्षिणे दश योजन विस्तीर्णं
महाक्षेत्रं वसुन्धरा ॥२॥
शालिग्रामो वबेत् देवो देवी द्वारावती वबेत् उभयो सङ्गमो यत्र
मुक्तिस्तत्राण संशयः ॥३॥

नेपाली अनुवाद: गण्डकी नदीको उत्तरी किनारमा, गिरिराज (हिमालय) को दक्षिणतिर दस योजन (लगभग १२० किमी) फैलिएको एक महान क्षेत्र छ। त्यहाँ शालिग्राम देव र द्वारावती देवी (द्वारका सँग सम्बन्धित देवी) विराजमान छन्। जहाँ यी दुवैको संगम छ, त्यहाँ निस्सन्देह मुक्ति प्राप्त हुन्छ।

विश्लेषण: यो श्लोकले भौगोलिक, आध्यात्मिक र ऊर्जात्मक तीनै स्तरमा शालिग्रामको उत्पत्तिको वर्णन गर्छ। गण्डकी नदीलाई एक आध्यात्मिक एनर्जी लाइन (पवित्र आध्यात्मिक द्वारका सँग सम्बन्धित देवी शक्ति विराजमान रहेको नदी) मानिन्छ। यहाँ पाइने शालिग्राम शिलाहरू जीवाश्म हुन् भनेर विज्ञानले प्रमाणित गरिदिएको छ। विज्ञानले प्रकृतिको शक्ति कस्तो हुन्छ भन्ने समेत ज्ञान हामीलाई दिएको छ। पुराणले यसलाई विष्णुको अवतार मान्छ। यसले

प्रकृतिले कसरि देवताको रूप धारण गर्छ भन्ने ज्ञान दिन्छ। जसरी एउटा बिजुलीको तारमा करेन्ट बग्छ, त्यसैगरी गण्डकी नदीमा पवित्र ऊर्जा अविरल प्रवाह हुने गर्दछ। त्यसको पहिचान र सदुपयोगले व्यक्तिले शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक लाभ लिन सक्दछ। उक्त ऊर्जाको कसरी पहिचान गर्ने र त्यसको सदुपयोग गर्ने भन्ने विधि आदि बारे त्यही नदी सँगै यात्रा गर्ने शालिग्राम शिलाहरूले आफ्नो स्वरूप मार्फत सङ्केत गरिरहेका हुन्छन्। काली गण्डकी स्नान गर्नुहोस्। काली गण्डकी किनारमा भेटिने शालिग्राम शिलाहरूको दर्शन र पूजा गर्नुहोस्। त्यसले सम्प्रेषण गर्ने चुरो ज्ञानलाई पहिचान गरि जीवन जिउने पद्धतिको रूपमा ग्रहण गर्नुहोस्। त्यसले तपाइलाई सच्चिदानन्द (सत्-चित्-आनन्द) र मुक्ति दिने छ।

ग. श्लोक ५–६: पाप नाश र चरणामृतको शक्ति

मूल श्लोक:

अजन्म कृत पापानां प्रायश्चित्तं य इच्छति शालिग्राम शिलावारि
पापहारि नमस्तुते ॥५॥
अकाल मृत्यु हरणं सर्वव्याधि विनाशनम् विष्णु पादोदकं पीत्वा
शिरसा धार्यम्यहम् ॥६॥

नेपाली अनुवाद: आफ्नो जन्म देखि आफूले गरेका पापहरूको प्रायश्चित्त गरी आस्था पूर्वक (नमस्तुते) शालिग्राम शिलाको पानीमा (पादोदक) स्नान गरी पानी पिउनाले ती सबै पापहरू नाश हुन्छन्। अकाल हुने मृत्युको हरण गर्ने र सबै रोगहरू नष्ट गर्ने चेतन शक्ति विष्णुको चरणको अमृत (गण्डकीको सुद्ध पानी) पिएर, त्यसलाई आफ्नो शिरमा धारण गरेर यो कुरा सम्भव हुन्छ।

विश्लेषण: "पापहारि" शब्दले केवल नैतिक पाप मात्र नभएर, मानसिक, भावनात्मक र जैविक अशुद्धताले निम्त्याउने खराबीहरू लाई समेत बुझाउँछ। शालिग्रामले दिने सन्देशको ज्ञान ग्रहण गर्दै काली गण्डकीको पानी पिउनु (प्राय वाचा पानीमा हात चोपलेर गरिन्छ) शरीर र मन दुवैलाई शुद्ध उत्तम तरिका हो भन्ने वैदिक विश्वास छ। आधुनिक अध्ययनले गण्डकीको पानीमा खनिज तत्त्वहरू धेरै छन् भन्ने देखाएको छ। नदीको पानीको स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने क्षमता रहेको वैज्ञानिक तथ्यले समेत पुष्टि गरेको छ। जसरी गण्डकीको सुद्ध जलले एक डिटक्स पेयको रूपमा शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू बाहिर निकाल्न सफल हुने गर्दछ त्यसै गरी शालिग्रामको पादोदकको आध्यात्मिक र शारीरिक अशुद्धताहरू हटाउन जरुरी हुने सन्देश पहिचान गरी त्यसलाई आफ्नो जीवनमा अवलम्बन गरेर (सम्पूर्ण शरीरको स्नानले) व्यक्तिले सबल मनोवैज्ञानिक स्वस्थ र उच्च आध्यात्मिक लाभ प्राप्त गर्न सकिने कुरा वैदिक ऋषिहरूले बताउने गर्दछन्। त्यो कुरा हाल आएर आधुनिक न्यूरोसाइकियाट्रिक वाट समेत पुष्टि भएको छ।

२. स्कन्द पुराण: भोग र मुक्तिको द्वार

स्कन्द पुराणको २४३औं अध्यायमा शालिग्राम पूजाको अद्भुत (Extraordinary) महत्व वर्णन गरिएको छ। त्यहाँ शालिग्रामलाई चक्रांकित विष्णुको (विष्णुको चक्रीय चिन्ह भएको) प्रतीक मानिएको छ।

क. श्लोक ३७: भोग र मुक्ति नजिक छन्

मूल श्लोक:

भोगमोक्षौ न दूरस्थौ पुरुषाणां सदा हरिम्

शालिग्रामे चक्रांकितं यैर्नित्यं पूज्यते सदा ॥३७॥

नेपाली अनुवाद: जसले चक्रांकित शालिग्रामरूपी हरिको सधैं पूजा गर्छ (त्यसको संदेश बुझेर त्यसलाई मनन गरि आफ्नो जीवनमा लागु गर्दछ), त्यसका लागि आनद भोग (सत्-चित्-आनन्द) र मुक्ति दुवै दूरको बिषय हुने गर्दैन।

विश्लेषण: श्लोक अनुसार शालिग्राम पूजा जीवनको समग्र समृद्धि र मोक्षको दुवैको लागि गरिन्छ। विष्णुको चक्र (सुदर्शन चक्र) शक्ति, संरक्षण र न्यायको प्रतीक हो। सुदर्शन चक्रको पूजाले व्यक्तिलाई उच्च नैतिक आत्मबलको शक्ति दिन्छ। जसको अर्थ यो हो कि शालिग्रामको पूजा गर्दा भौतिक जीवनमा पनि सुख, समृद्धि र सुरक्षा मात्र होइन, आध्यात्मिक शान्ति समेत प्राप्त हुन्छ। जसरी एउटा राम्रो व्यापार योजनाले आर्थिक लाभ र भविष्यको सुरक्षा दुवै दिन्छ, त्यसै गरी शालिग्रामको पूजाले व्यक्तिलाई आध्यात्मिक र भौतिक दुवै क्षेत्रमा सफलता दिन्छ।

ख. श्लोक ३९: काली गण्डकी : द्वारावती र शालिग्रामको संगम

मूल श्लोक:

शालिग्राम शिला द्वारावती शिला समन्वित:
न दुर्लभा तस्य मुक्तिर्यो लभते संगतिं नर: ॥३९॥

नेपाली अनुवाद: जसले शालिग्राम शिला (पुरुष गुण अर्थात् चैतन्य वीजको प्रतीक) र द्वारावती शिला (समग्र संवृद्धिकी भण्डार अर्थात् केकी प्राकृतिक शक्ति लक्ष्मीको प्रतीक) दुवैको सङ्गति पाउँछ, त्यसका लागि मुक्ति दुर्लभ हुँदैन।

विश्लेषण: द्वारावती शिला लाई लक्ष्मीको प्रतीक मानिन्छ। शालिग्राम (विष्णुको प्रतीक) र द्वारावती (लक्ष्मीको प्रतीक) को सङ्गमले समृद्धि र मुक्तिको समन्वय गर्दछ। नेपाली घरघरमा देखिने "विष्णु-लक्ष्मी" पूजाको आधार यही हो। जसरी पति-पत्नीको मिलनले घरमा पूर्णता र सुख ल्याउँछ, त्यसै गरी शालिग्राम र द्वारावती शिलाको सँगै पूजाले आध्यात्मिक र भौतिक दुवै क्षेत्रमा पूर्णता प्राप्त हुने हुँदा त्यसले मोक्ष प्रदान गर्छ।

विशेष टिप्पणी: शालिग्राम शिला काली गण्डकी (गण्डकी) नदी, नेपालमा पाइने गोलाकार वा अन्डाकार, प्राय: कालो रङ्गको पत्थर हो। जसलाई भगवान् विष्णुको प्रतीक मानिन्छ। यसमा प्राय: सुदर्शन चक्र, शंख, गदा आदि चिह्नहरू देखिन्छन्। जसका आधारमा शालिग्रामका विभिन्न अवतार (जस्तै नरसिंह, वराह, राम, कृष्ण आदि) को रूपमा पूजा गरिन्छ। द्वारावती लाई नेपालमा (लक्ष्मीको प्रतीक) मानिन्छ। जुन शालिग्रामले सङ्केत गर्ने विष्णुको समृद्धि र मुक्तिको ऊर्जा रुपी शक्ति हो। द्वारावती शिला लाई भारतमा द्वारका शिलाको रूपमा समेत ग्रहण गरिन्छ। जुन भारतको गुजरात राज्यको द्वारका नजिकको गोमती नदीमा पाइने एक विशेष प्रकारको कोरल (समुद्रमा पाइने) शिला हो।

द्वारावती शिलाको महत्त्वपूर्ण विशेषता "चक्र" (चक्रीय आकृति) हुनु हो। यस कारण यसलाई "चक्राङ्कित शिला" पनि भनिन्छ। धार्मिक ग्रन्थहरू अनुसार, द्वारावती शिलाले त्यसको चक्रको सङ्ख्या अनुसार विभिन्न नाम (सुदर्शन, लक्ष्मी-नारायण, त्रिविक्रम, जनार्दन आदि) को रूपलाई जनाउने गर्दछन्। ती सबै विष्णुका रूपहरू नै हुन्।

द्वारावती शिलालाई पनि विष्णुको प्रतिनिधि नै मानिन्छ। तर यो शालिग्राम भन्दा अलग समुद्रमा पाइने (coral) शिला हो। यिनीहरू प्राय: रातो, पहेँलो वा रङ्गिन हुने गर्दछन्।

तसर्थ वैदिक मान्यतामा सबै भन्दा उत्तम र प्रभवकारी नदी स्नान काली गण्डकी स्नान तथा सबै भन्दा शक्तिशाली र प्रभावकारी पूजा शालिग्राम पूजा हुने विश्वास गरिन्छ।

३. पद्म पुराण: शालिग्राम : सबै तीर्थहरूको सार

मूल श्लोक:

गङ्गा गोदावरी चैव सर्वतीर्थानि
यानि च शालिग्रामस्य चरणामृतत्वेन प्रसिद्धानि ॥

नेपाली अनुवाद: गङ्गा, गोदावरी र अन्य सबै (पवित्र स्थलहरू) तीर्थहरूको समग्र फल शालिग्रामको चरणको अमृत (काली गण्डकीको पवित्र जल स्नान) वाट प्राप्त हुन्छ।

विश्लेषण: यो एक अत्यन्त शक्तिशाली वचन हो। यसले भन्छ कि काली गण्डकीको पवित्र जल स्नान (शालिग्रामको पानीमा) सबै तीर्थहरूको शक्ति समावेश छ। काली गण्डकीको पवित्र जल स्नान गर्नु पृथ्वीमा उपलब्ध सम्पूर्ण तीर्थहरूको स्नान गर्नु जतिकै प्रभावकारी छ। शालिग्रामको चरणको अमृत अर्थात् काली गण्डकीको पवित्र जल घरेलु स्नान सबै भन्दा सर्वोत्तम तीर्थ हो। जसरी वेदमा सबै ज्ञानको सार समावेश छ, त्यसको अध्ययनले

व्यक्तिले सर्व श्रेष्ठ ज्ञान प्राप्त गर्दछ त्यसै गरी शालिग्रामको चरणामृत रुपी पवित्र काली गण्डक अर्थात् गण्डक स्नान तीर्थ वाट संसारमा भएका सम्पूर्ण तीर्थहरू वाट प्राप्त हुने समग्र शक्ति र पुण्य हासिल गर्न सकिन्छ।काली गण्डकीको पवित्र जल स्नान गर्नुभयो भने तपाईँले संसारका सबै तीर्थहरूको स्नान गरेको मानिन्छ।

४. शालिग्राम गायत्री मन्त्र: आध्यात्मिक ऊर्जाको सूत्र

मूल मन्त्र:

ॐ शालिग्रामाय विद्महे वासुदेवाय धीमहि तन्नो विष्णु: प्रचोदयात् ॥

नेपाली अनुवाद: ॐ हामी शालिग्रामलाई जानौं, वासुदेवको ध्यान गरौं, त्यसको लागि विष्णुले हामीलाई प्रेरणा दिऊन्।

विश्लेषण: यो गायत्री मन्त्र शालिग्रामप्रति समर्पित छ। यो मन्त्रले ज्ञानको भर्गोज्योतिसरह दीप प्रज्वलित गर्दछ। यसले शालिग्रामलाई ज्ञान, ध्यान र आत्म-उद्बोधनको (self-realization or self-awakening) महत्वपूर्ण माध्यमका रूपमा प्रस्तुत गर्दछ। जसरी सूर्यको प्रकाशले अन्धकारलाई हटाएर सबै कुरा स्पष्ट पार्छ, त्यसै गरी शालिग्राम गायत्री मन्त्रको जपले (वैदिक संस्कृतिअनुसार ऋचाको सन्देश आत्मसात् गर्नु, त्यसलाई अनुभव गर्नु र अनुभूत पक्षलाई जीवनमा लागू गर्ने संकल्पका साथ दैनिक जीवनमा पूर्ण रूपमा कार्यान्वयन गर्नु नै मन्त्रको जप गर्नु हो।) आध्यात्मिक ज्ञान र चेतनालाई जागृत गर्दछ।

वैदिक-वैज्ञानिक पक्ष

शालिग्राम केवल एक धार्मिक प्रतीक मात्र होइन, बरु यो आध्यात्मिकता र विज्ञानको बीचमा जोड्ने एक गहिरो सेतु हो। वैदिक ग्रन्थहरू जस्तै स्कन्दपुराण, पद्मपुराण र विष्णुधर्मोत्तरले शालिग्राम पूजाबाट प्राप्त हुने आध्यात्मिक उन्नति, स्वास्थ्य लाभ, सामंजस्य, समृद्धि, धार्मिक जीवन र विष्णुको कृपा जस्ता छवटा मुख्य आशीर्वादहरूको वर्णन गरेका छन्, जुन आजको जीवनमा पनि पूर्ण रूपमा प्रासंगिक छन्। शालिग्रामको पूजा गर्दा व्यक्तिमा आत्म-जागरण (self-realization) आउँछ, जसले उसलाई भौतिक चाहनाबाट मुक्त गरी आत्मासँग जोड्छ। यसले मानिसलाई आफ्नो भित्रको शान्ति र उद्देश्य पत्ता लगाउन मद्दत गर्छ।

शालिग्रामको नियमित पूजाले भक्तको जीवनमा गहिरो सकारात्मक परिवर्तन ल्याउने विश्वास गरिन्छ। वैदिक शास्त्रहरू अनुसार, यसले चेतनाको विस्तार (expansion of consciousness) र आत्म-साक्षात्कार (self-realization) को मार्ग खोल्छ, व्यक्तिलाई भौतिक संसारको मोहबाट मुक्त गराई आध्यात्मिक जगत्तर्फ अग्रसर गराउँछ। शालिग्राम पूजाले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउने मान्यता छ, जसले तनाव (stress) कम गर्न, रक्तचाप (blood pressure) नियन्त्रण गर्न र प्रतिरक्षा प्रणाली (immune system) लाई बलियो बनाउन मद्दत गर्दछ। यसले पारिवारिक एकता (family unity) र सामाजिक सम्बन्धमा सामंजस्य (harmony in social relations) ल्याउँछ, घरमा शान्ति र प्रेमको वातावरण सिर्जना गर्दछ। आर्थिक स्थिरता (economic stability) र व्यापारिक सफलता (business success) सहित समृद्धि र धनको प्राप्ति पनि शालिग्राम पूजाका प्रमुख लाभहरूमध्ये पर्दछ।

अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे।

यसले नैतिक मूल्यहरूको विकास (development of moral values) गरी सत्य र न्यायको पालना गर्न प्रेरणा दिन्छ, जसले धर्मपरायण जीवन (righteous living) लाई प्रोत्साहन गर्दछ। अन्ततः, शालिग्राम पूजाले भगवान् विष्णुको प्रत्यक्ष कृपा (direct grace) र दिव्य सुरक्षा (divine protection) प्रदान गर्ने विश्वास गरिन्छ, जसले भक्तलाई सबै प्रकारका नकारात्मक ऊर्जा (negative energies) र बाधाहरूबाट बचाउँछ। यसका साथै, शालिग्राम पूजाले विभिन्न दोषहरू (doshas) हटाउने, विगतका पापहरू (sins) नष्ट गर्ने र मोक्ष (Moksha) प्राप्त गर्न मद्दत गर्ने पनि उल्लेख छ।

यी परम्परागत लाभहरू मानव कल्याणको एक समग्र दृष्टिकोण प्रस्तुत गर्दछन्। आध्यात्मिक वृद्धिदेखि लिएर शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शान्ति, सामाजिक सम्बन्ध र आर्थिक स्थिरतासम्म, वैदिक परम्पराले जीवनका हरेक पक्षलाई एक-अर्कासँग जोडिएको मान्दछ। यो अवधारणा आधुनिक समग्र स्वास्थ्य (holistic health) आन्दोलनहरूसँग मिल्दोजुल्दो छ, जसले मन, शरीर र वातावरणबीचको अन्तरसम्बन्धलाई स्वीकार गर्दछ। यसले देखाउँछ कि प्राचीन ऋषिहरूले मानवीय समृद्धिको लागि एक व्यापक प्रणालीको परिकल्पना गरेका थिए, जहाँ आध्यात्मिक अभ्यासले जीवनका सबै आयामहरूमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ।

वैदिक दर्शनमा प्राण (Prana) लाई ब्रह्माण्डको आधारभूत जीवन शक्ति (basic life-force) र चेतनाको ऊर्जा (energy of consciousness) को रूपमा बुझिन्छ। यो केवल शारीरिक श्वास (physical breath) मात्र नभई, हाम्रो अस्तित्वको हरेक स्तरमा कार्य गर्ने मूल रचनात्मक शक्ति (original creative power) हो। मानव शरीरमा, प्राणलाई पाँच मुख्य वायु (Vayus) मा विभाजन गरिएको छ: प्राण वायु (Prana Vayu), अपान वायु (Apana Vayu), समान वायु (Samana Vayu), व्यान

वायु (Vyana Vayu), र उदान वायु (Udana Vayu), जसले शरीरका विभिन्न कार्यहरू (functions) र ऊर्जा प्रवाह (energy flow) लाई नियन्त्रण गर्दछन्। शालिग्राम ढुङ्गाहरूलाई भगवान् विष्णुको आध्यात्मिक ऊर्जा (spiritual energy) र दिव्य कम्पन गुणहरू (divine vibrational qualities) को वासस्थान मानिन्छ। यस सन्दर्भमा, शालिग्राममा निहित दैवी ऊर्जालाई ब्रह्माण्डव्यापी प्राण शक्तिको एक केन्द्रित वा मूर्त रूप (manifestation) मान्न सकिन्छ।

यो धारणाले कसरी एक निर्जीव ढुङ्गाले आध्यात्मिक र भौतिक लाभहरू प्रदान गर्न सक्छ भन्ने प्रश्नको उत्तर दिन्छ: शालिग्रामले सर्वव्यापी जीवन शक्तिको केन्द्रबिन्दुको रूपमा कार्य गर्दछ, जसले वातावरण र पूजा गर्ने व्यक्तिको प्राणमय कोष (Pranamaya Kosha), अर्थात् प्राणिक शरीर (vital body) लाई प्रभावित गर्दछ। यसले ऊर्जा सन्तुलन (energy balance) र आध्यात्मिक वृद्धि (spiritual growth) लाई बढावा दिने विश्वास गरिन्छ। शालिग्राम पूजाले घरको ऊर्जा (energy of the house) लाई शुद्ध पार्ने र नकारात्मक ऊर्जालाई हटाएर सकारात्मक कम्पन (positive vibrations) भर्ने पनि मानिन्छ।

आधुनिक न्यूरोसाइन्स (modern neuroscience) ले ध्यान (meditation) र मन्त्र जप (mantra chanting) ले मस्तिष्कको संरचना (brain structure) र कार्यप्रणाली (function) मा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउने प्रमाणहरू प्रस्तुत गरेको छ। नियमित ध्यान अभ्यासले न्यूरोप्लास्टिसिटी (neuroplasticity) लाई प्रेरित गर्दछ, जसले मस्तिष्कलाई नयाँ स्नायु सम्बन्धहरू (neural connections) निर्माण गरी आफूलाई पुनर्गठन (reorganize) गर्न सक्षम बनाउँछ। अध्ययनहरूले ध्यान गर्ने व्यक्तिहरूमा हिप्पोक्याम्पस (hippocampus) मा ग्रे म्याटर

(grey matter) को घनत्व (density) बढेको देखाएको छ, जुन स्मृति (memory) र सिकाइसँग (learning) सम्बन्धित छ।

प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्स (prefrontal cortex), जुन उच्च-स्तरीय सोच (higher-order thinking), निर्णय क्षमता (decision-making) र आत्म-नियन्त्रण (self-control) का लागि जिम्मेवार छ, यसको सक्रियता र कोर्टिकल मोटाई (cortical thickness) मा पनि वृद्धि देखिएको छ। यसले संज्ञानात्मक कार्यहरू (cognitive functions) र कार्यकारी कार्यहरू (executive functions) मा सुधार ल्याउँछ। ध्यानलाई मस्तिष्कका विशिष्ट कार्यहरूका लागि लक्षित प्रशिक्षणको रूपमा बुझ्न सकिन्छ।

हिप्पोक्याम्पस र प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्समा अवलोकन गरिएका यी परिवर्तनहरू सामान्य मस्तिष्क सुधार मात्र नभई, उच्च-स्तरीय संज्ञानात्मक र भावनात्मक नियमनका लागि महत्त्वपूर्ण स्नायु मार्गहरू र क्षेत्रहरूको विशिष्ट सुदृढीकरण हुन्। यो प्रक्रिया शारीरिक व्यायामले मांसपेशीहरूलाई बलियो बनाएजस्तै हो, जहाँ मानसिक अभ्यासले मस्तिष्कमा मापनयोग्य संरचनात्मक र कार्यात्मक अनुकूलनहरू निम्त्याउँछ। यसले प्राचीन आध्यात्मिक अभ्यासहरू मार्फत प्राप्त हुने ज्ञान र स्पष्टताका परम्परागत दावीहरूमा प्रत्यक्ष न्यूरोलोजिकल सम्बन्ध हुन सक्ने सम्भावनालाई संकेत गर्दछ।

ध्यान र मन्त्र जपले तनाव (stress) व्यवस्थापनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। अनुसन्धानले देखाएको छ कि नियमित अभ्यासले कोर्टिसोल (cortisol) स्तरमा कमी ल्याउन सक्छ, जुन तनाव हर्मोन (stress hormone) हो। केही अध्ययनहरूले कोर्टिसोल स्तरमा ४०% सम्म कमी ल्याउन सक्ने सम्भावना देखाएका छन्, विशेष गरी उच्च तनाव (high stress) वा शारीरिक रोग (somatic illness) भएका व्यक्तिहरूमा। उदाहरणका

लागि, एक मेटा-विश्लेषण (meta-analysis) ले जोखिममा रहेका जनसंख्याका लागि "महत्वपूर्ण, मध्यम आकारको कमी" (significant, medium-sized reduction) देखाएको छ, जबकि अर्को अध्ययनले ६ महिनाको ध्यान प्रशिक्षणपछि कपालको कोर्टिसोलमा २५% कमी आएको उल्लेख गरेको छ।

कोर्टिसोलको कमीले रक्तचाप (blood pressure) मा सामान्यीकरण र हृदयगति (heart rate) मा स्थिरता ल्याउँछ। यसका साथै, ध्यानले प्रतिरक्षा प्रणाली (immune system) लाई पनि सुधार गर्दछ, जसले श्वेत रक्त कोशिकाहरू (white blood cells) को संख्या बढाउन र एन्टिबडी (antibody) उत्पादनमा वृद्धि गर्न मद्दत गर्दछ। यसले शरीरको तनाव प्रतिक्रिया प्रणाली (stress response system) लाई नियमन गरी समग्र शारीरिक स्वास्थ्य (physical health) लाई बढावा दिन्छ।

ध्यान अभ्यासले संज्ञानात्मक कार्यहरूमा उल्लेखनीय सुधार ल्याउँछ। यसले ध्यान (attention) केन्द्रित गर्ने क्षमता बढाउँछ, जसले राम्रो स्मृति (memory), परिष्कृत सिकाइ क्षमता (enhanced learning abilities) र उत्पादकत्वमा (productivity) वृद्धि गर्दछ। माइन्डफुलनेस (mindfulness) ले कार्यशील स्मृति (working memory) र मानसिक लचकता (mental flexibility) लाई पनि सुधार गर्न सक्छ, जुन विभिन्न कार्यहरू वा मानसिक अवस्थाहरू (mental sets) बीच स्विच गर्ने क्षमता हो।

भावनात्मक नियमन (emotional regulation) को सन्दर्भमा, ध्यानले मस्तिष्कको भावनात्मक केन्द्र (emotional center) मानिने एमिग्डाला (amygdala) मा गतिविधि कम गर्दछ, जसले चिन्ता (anxiety) र प्रतिक्रियाशीलता (reactivity) घटाउँछ। यसले भावनात्मक स्वास्थ्य

(emotional health) र कल्याण (well-being) लाई बढावा दिन्छ। माइन्डफुलनेस, संज्ञानात्मक कार्य र भावनात्मक नियमनबीचको सम्बन्ध एकतर्फी नभई द्विदिशात्मक (bidirectional) हुन्छ।

अध्ययनहरूले देखाउँछन् कि संज्ञानात्मक चुनौतीहरू बढ्दै जाँदा माइन्डफुलनेसको स्तर घट्न सक्छ, र स्मरणशक्तिको प्रारम्भिक समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई माइन्डफुलनेसमा ध्यान केन्द्रित गर्न कठिनाइ हुन सक्छ। यसको विपरीत, भेन्ट्रोमेडियल प्रीफ्रन्टल कोर्टेक्स (ventromedial prefrontal cortex) मा बलियो गतिविधिले राम्रो भावनात्मक लचकता (emotional resilience) र ध्यानलाई समर्थन गर्दछ।

यसको अर्थ, ध्यानले माइन्डफुलनेस र संज्ञानात्मक कार्यहरूलाई सुधार गर्छ भने, माइन्डफुलनेसको कमीले संज्ञानात्मक क्षमतामा गिरावट ल्याउन सक्छ, र माइन्डफुलनेस प्रशिक्षणले संज्ञानात्मक स्वास्थ्यलाई कायम राख्न मद्दत गर्न सक्छ। यो एक सुदृढ चक्र (reinforcing cycle) को रूपमा कार्य गर्दछ, जसले संज्ञानात्मक गिरावटको रोकथाम र व्यवस्थापनका लागि माइन्डफुलनेस अभ्यासहरूको महत्त्वलाई उजागर गर्दछ।

आध्यात्मिक र वैज्ञानिक संश्लेषण

शालिग्राम पूजाका परम्परागत आध्यात्मिक लाभहरू र ध्यान तथा मन्त्र जपका न्यूरोवैज्ञानिक प्रभावहरूबीच गहिरो तालमेल छ। शालिग्रामलाई स्वयं भगवान विष्णुको रूप मानिन्छ र यसको पूजाले आध्यात्मिक उन्नति (spiritual advancement), स्वास्थ्य, सामंजस्य, समृद्धि र दैवी सुरक्षा (divine protection) प्रदान गर्ने विश्वास गरिन्छ। यसको विपरीत, आधुनिक न्यूरोसाइन्सले ध्यान (meditation) र मन्त्र जप (mantra chanting)

ले मस्तिष्कको संरचनात्मक परिवर्तन, तनाव हर्मोन कोर्टिसोल (cortisol) मा कमी, प्रतिरक्षा प्रणाली (immune system) मा सुधार, र संज्ञानात्मक (cognitive) तथा भावनात्मक नियमन (emotional regulation) मा सकारात्मक प्रभाव पार्ने प्रमाण दिएको छ।

शालिग्राम पूजाका विधिहरूमा प्रायः ध्यान, मन्त्र जप, पवित्र जल (holy water), र तुलसी (Tulsi) पातहरूको प्रयोग समावेश हुन्छ। यी अभ्यासहरू पूजाको आध्यात्मिक पक्षलाई वैज्ञानिक रूपमा अवलोकन गर्न सकिने शारीरिक र मानसिक लाभहरूसँग जोड्ने माध्यमको रूपमा कार्य गर्छन्। उदाहरणका लागि, शालिग्राममा तुलसी चढाउनु आध्यात्मिक शुद्धता र विष्णुसँगको सम्बन्धलाई दर्शाउँछ, जबकि तुलसीको औषधीय गुणहरू (medicinal properties) र यसले वातावरणमा फैलाउने सकारात्मक ऊर्जा (positive energy) लाई पनि विज्ञानले स्वीकार गर्छ।

शालिग्राम पूजाको भक्तिपूर्ण अभ्यासले वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित लाभहरूका लागि मध्यस्थता गर्ने कारकको रूपमा काम गर्दछ। पूजाका क्रममा गरिने एकाग्र ध्यान (focused attention) र दोहोरिने मन्त्र जप (repetitive vocalization) ले न्यूरोप्लास्टिसिटी (neuroplasticity), तनाव न्यूनीकरण (stress reduction), प्रतिरक्षा प्रणालीको सुदृढीकरण, र भावनात्मक नियमनमा सीधै योगदान पुर्याउँछ। यसले परम्परागत विश्वास र अनुभवजन्य प्रमाणहरूबीचको पुलको रूपमा कार्य गर्दछ।

यसको अर्थ, शालिग्राम आफैंमा पूजनीय भए पनि, यसको वरिपरि गरिने आध्यात्मिक अभ्यासहरूले नै व्यक्तिमा शारीरिक र मानसिक कल्याणका परिणामहरू ल्याउन सक्रिय भूमिका खेल्छन्। यो अवधारणाले आस्था र अनुभवजन्य अवलोकनबीचको गहिरो सम्बन्धलाई उजागर गर्दछ।

शालिग्राम पूजाले दिने आध्यात्मिक उन्नति (spiritual advancement) लाई ध्यानबाट प्राप्त हुने चेतनाको विस्तार (expansion of consciousness) र आत्म-जागरूकता (self-awareness) सँग जोड्न सकिन्छ। शारीरिक स्वास्थ्य लाभहरू, जस्तै तनाव न्यूनीकरण (stress reduction) र प्रतिरक्षा प्रणालीमा सुधार (immune system improvement), ध्यान र मन्त्र जपले कोर्टिसोलमा कमी ल्याउने र प्रतिरक्षा प्रतिक्रियालाई बढावा दिने वैज्ञानिक प्रमाणहरूसँग मेल खान्छ।

पारिवारिक सामंजस्य (family harmony) र शान्तिको वातावरण (peaceful environment) सिर्जना गर्ने शालिग्रामको क्षमतालाई ध्यानले भावनात्मक नियमन (emotional regulation) र सकारात्मक मानसिक अवस्था (positive mental states) लाई बढावा दिने तथ्यसँग जोड्न सकिन्छ, जसले व्यक्तिगत सम्बन्धमा सुधार ल्याउँछ। यद्यपि, आर्थिक समृद्धि (economic prosperity) र दैवी सुरक्षा (divine protection) जस्ता केही आध्यात्मिक लाभहरूलाई सीधा न्यूरोवैज्ञानिक प्रमाणहरूसँग जोड्न कठिन छ। तर ध्यानले बढाउने निर्णय क्षमता (decision-making ability), एकाग्रता (concentration) र सकारात्मक दृष्टिकोण (positive outlook) ले अप्रत्यक्ष रूपमा जीवनका यी पक्षहरूमा सकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ।

शालिग्रामको आध्यात्मिक महत्त्व र यसको वरिपरिको पूजाका अभ्यासहरूले न्यूरोसाइन्स र धार्मिक अध्ययनका लागि बहुमूल्य अनुसन्धानका अवसरहरू प्रदान गर्दछ। भविष्यका अध्ययनहरूले शालिग्रामको भौतिक गुणहरू (physical properties) र यसको ऊर्जा क्षेत्रहरू (energy fields) को वैज्ञानिक अनुसन्धानमा ध्यान केन्द्रित गर्न सक्छन्। थप रूपमा, शालिग्राम पूजामा संलग्न व्यक्तिहरूमा ध्यान र मन्त्र जपका विशिष्ट न्यूरोवैज्ञानिक

प्रभावहरूमा अनुदैर्ध्य अध्ययनहरू (longitudinal studies) ले यस परम्पराका एकीकृत लाभहरूलाई अझ स्पष्ट पार्न सक्छ।

आध्यात्मिक अनुभवहरूको व्यक्तिपरक प्रकृति (subjective nature of spiritual experiences) र वैज्ञानिक मापनको वस्तुनिष्ठता (objectivity of scientific measurement) बीचको भिन्नताले अनुसन्धानमा सीमाहरू (limitations) सिर्जना गर्दछ। तरी पनि, यी दुई क्षेत्रहरूबीचको संवादले मानव चेतना (human consciousness) र कल्याण (well-being) बारे हाम्रो बुझाइलाई गहिरो बनाउन सक्छ।

मन्त्रहरूको ध्वनिले पनि ठूलो प्रभाव पार्छ। वैदिक मन्त्रहरू जस्तै "ॐ नमो भगवते वासुदेवाय" वा "ॐ विष्णवे नमः" को उच्चारण २ देखि ८ किलोहर्ट्ज (kHz) को आवृत्तिमा हुन्छ, जुन प्रकृतिको ध्वनि संग मेल खान्छ। यी ध्वनिहरूले पदार्थ र ऊर्जामा तरङ्गीय आकृति सिर्जना गर्न सक्छन्, जसलाई "साइमेटिक्स" (cymatics) भनिन्छ। विशेष गरी "ॐ" को ध्वनि १३६.१० हर्ट्जमा गुञ्जन गर्छ, जुन पृथ्वीको प्राकृतिक गुञ्जन (Schumann Resonance) सँग मिल्दोजुल्दो छ।

यसले भ्यागस नर्भ (Vagus-nerve) लाई उत्तेजित गर्छ, जसले तनाव कम गर्छ र शरीरलाई शान्त बनाउँछ। त्यस्तै, "ष्ण" ध्वनिले पिनियल ग्ल्यान्ड (pineal gland) लाई सक्रिय गर्छ, जसले मेलाटोनिन (melatonin) उत्पादन गर्छ। यो हार्मोन निद्रा चक्र (sleep cycle), बायोलोजिकल घडी (circadian rhythm) र प्रतिरक्षा प्रणालीलाई सन्तुलित राख्छ।

शालिग्रामको ज्यामितीय संरचना र मन्त्रको ध्वनि मिलेर एक अनुनाद (standing wave resonance) सिर्जना गर्छ, जसले पूजाको ठाउँलाई ऊर्जामय बनाउँछ। यही ऊर्जा आज पनि "शक्तिपीठ" को रूपमा मानिन्छ।

शालिग्रामलाई वैदिक ज्ञानले केवल विष्णुको रूप मात्र नभएर एक चेतनात्मक ऊर्जा भण्डार (conscious energy reservoir) मान्छ। यसको घुम्रेदार संरचना (spiral pattern) लाई प्राचीन गणितको फिबोनाच्ची अनुक्रम (Fibonacci sequence) र गोल्डन रेसियो (golden ratio) सँग तुलना गरिएको छ, जुन प्रकृतिका धेरै ठाउँमा—फूल, गोले, र ब्रह्माण्डीय संरचनामा—पाइन्छ। यी आकृतिहरू ऊर्जा प्रवाह (energy flow) र सन्तुलनको प्रतीक मानिन्छन्। विज्ञानले यसलाई "सेक्रेड ज्योमेट्री" (sacred geometry) र "फ्रैक्टल साइन्स" (fractal science) को रूपमा अध्ययन गर्छ। शालिग्राममा पाइने खनिजहरू जस्तै क्याल्साइट (calcite) र अर्गोनाइट (aragonite) पानीमा राख्दा हल्का आयनाइजेसन (mild ionization) गर्छन्, जसले घरमा नकारात्मक आयन (negative ions) बढाउँछ।

यी आयनहरूले मनमा शान्ति ल्याउँछन् र तनाव घटाउँछन्, जुन आधुनिक वातावरणीय विज्ञानले पनि स्वीकार गरेको छ।त्यसैले शालिग्रामको पूजा केवल आस्था मात्र होइन, बरु यो ध्वनि, ऊर्जा, मस्तिष्क र प्रकृतिको गहिरो विज्ञानसँग जोडिएको एक जीवन्त आध्यात्मिक विज्ञान हो।

कसरि चिन्ने सक्कली शालिग्राम?

सक्कली शालिग्रामको पहिचान गर्नु केवल धार्मिक आस्थाको विषय मात्र होइन, बरु यो एक गहिरो ज्ञान, विज्ञानको ऊपयोग गर्नु हो। शालिग्रामलाई विष्णुको जीवन्त रूप मानिन्छ, त्यसैले यसको शुद्धता र प्रामाणिकता पक्का गर्नु अत्यावश्यक छ। नक्कली शालिग्रामको बढ्दो प्रचलनले सक्कली शालिग्राम पहिचान गर्ने ज्ञानलाई अझै बढी महत्त्वपूर्ण बनाएको छ।

सक्कली शालिग्राम पहिचान गर्न सबैभन्दा पहिले रङ्ग हेर्नुपर्छ। उत्तम शालिग्राम पूर्ण कालो, चिल्लो र प्राकृतिक चमक भएको हुन्छ। यसको रङ्ग एकसमान हुन्छ, कुनै फिक्को वा असमान ठाउँ हुँदैन। मध्यम श्रेणीको शालिग्राममा कालोभन्दा हल्का खैरो मिश्रण हुन सक्छ, तर धेरै रङ्ग मिसिएको वा रङ्ग छुट्ने भएमा त्यो मिश्रित वा नक्कली हुन सक्छ।

चक्र चिह्न शालिग्रामको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण पहिचान हो। यो चक्र प्राकृतिक रूपमा बनेको हुन्छ, स्पष्ट, गहिरो र नियमित आकारको हुन्छ। यो जीवाश्मको प्रक्रियाबाट बनेको हुन्छ, त्यसैले यसमा कृत्रिम वा मेसिनले काटेको जस्तो निशान हुँदैन। यदि चक्र धेरै नियमित, परफेक्ट वा गहिराइ नभएको छ भने, यो कृत्रिम हुन सक्छ।

भौतिक गुणहरू पनि धेरै महत्त्वपूर्ण छन्। सक्कली शालिग्रामको सतह चिल्लो हुन्छ, प्राकृतिक पालिश भएको हुन्छ र कुनै कृत्रिम चिह्न वा खस्रोपन हुँदैन। यसको वजन आकारको तुलनामा धेरै भारी हुन्छ, ठोस र घना हुन्छ। यसको आकार प्राकृतिक रूपमा गोलाकार वा अण्डाकार हुन्छ, कुनै कृत्रिम काटछाँट वा चुच्चो धारिलो किनारा हुँदैन। तापमान परीक्षा पनि एक राम्रो तरिका हो। सक्कली शालिग्राम सधैं चिसो हुन्छ। हातमा समात्दा ठण्डा महसुस हुन्छ र तापमान बढ्दा पनि यो चिसै रहन्छ। यदि शालिग्रामले तातो महसुस गराउँछ वा तापमान परिवर्तनसँगै यसको तापमान परिवर्तन हुन्छ भने, यो नक्कली हुन सक्छ।

पानी परीक्षा एकदमै प्रामाणिक तरिका हो। सक्कली शालिग्राम पानीमा तुरुन्तै डुब्छ, तैरिंदैन। यदि शालिग्राम पानीमा तैर्छ वा ढिलो डुब्छ भने, यो प्लास्टिक वा रेजिनबाट बनेको हुन सक्छ। पानीमा राखेपछि यसको चमक बढ्छ, प्राकृतिक रूपमा चम्किलो देखिन्छ।

चुम्बक परीक्षा पनि उपयोगी छ। सक्कली शालिग्राममा फलामको अंश हुन्छ, त्यसैले चुम्बकले हल्का आकर्षण गर्छ। तर यो पूर्ण रूपमा चुम्बकीय हुँदैन। यदि चुम्बकले धेरै बलले आकर्षण गर्छ वा कुनै आकर्षण छैन भने, यो नक्कली हुन सक्छ। नक्कली शालिग्राम प्लास्टिक, रेजिन वा सामान्य ढुङ्गाबाट बनाइन्छ। तिनलाई कालो रङ्ग लगाइन्छ, कृत्रिम चक्र बनाइन्छ र पालिश गरेर चमकाइन्छ। यसको रङ्ग असमान हुन्छ, चमक कृत्रिम हुन्छ, वजन हल्का हुन्छ, र पानीमा तैरने पनि हुन सक्दछ। नक्कलीको सतह खस्रो हुन्छ र मेसिनले काटेको निशान हुन्छ।

शालिग्रामका धेरै प्रकार छन्, जसले विभिन्न अवतारहरूको प्रतिनिधित्व गर्छन्। मत्स्य शालिग्राम विष्णुको प्रथम अवतारको प्रतीक हो, जसमा मत्स्यको आकृति वा घुम्रेदार चक्र हुन्छ, जुन प्रलयकालमा ज्ञान र जीवनलाई बचाउने ऊर्जालाई जनाउँछ। कूर्म शालिग्राम दोस्रो अवतारको हो, जसमा घुम्रेको सर्पिल आकृति जस्तो गोल चक्र वा सेतो रेखा भएको हुन्छ, जुन कछुआको खोल जस्तो देखिन्छ र स्थिरता, धैर्य र आध्यात्मिक आधारको प्रतीक हो। वराह शालिग्राममा दुई विषम चक्र वा तीन रेखाहरू हुन्छन्, जुन वराहको नाक वा दाँतको आकृति जस्तो देखिन्छ र पृथ्वीलाई उद्धार गर्ने शक्ति, रक्षा र पुनर्स्थापनाको प्रतीक हो।

नरसिंह शालिग्राममा स्थूल चक्र, कपिल वर्ण (खैरो-पहेंलो) र तीन वा पाँच बिन्दुहरू हुन्छन्, जुन अधर्मी हिरण्यकशिपुलाई विनाश गर्ने तीव्र ऊर्जा, भय र ब्रह्मचर्यको प्रतीक हो। वामन शालिग्राम गोलाकार, नीलो वा श्याम वर्णको हुन्छ र मध्यभागमा स्पष्ट चक्र भएको हुन्छ, जुन वाम पुड्के ब्राह्मणको रूपमा धर्म र न्याय स्थापन गर्ने वामन अवतारको प्रतीक हो। परशुराम शालिग्राममा धारिलो लाग्ने रेखा वा घाउ जस्तो चिह्न हुन्छ, जुन परशुरामको तेग (Sword) वा परशुको आकृति जस्तो देखिन्छ र अत्याचारी क्षत्रियहरूलाई नष्ट गर्ने न्याय, शक्ति र धर्मको पुनर्स्थापनाको प्रतीक हो।

अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे।

राम शालिग्राममा तीन चक्र वा तीन रेखाहरू हुन्छन्। एउटा स्पष्ट रेखा हुन सक्छ र यो आदर्श राजा, धर्मात्मा पुरुष र परिवारको एकताको प्रतीक हो। कृष्ण शालिग्राममा बृहत छिद्र, स्थूल चक्र, कृष्ण वर्ण र बिन्दुहरू भएको हुन्छ, जुन गीताको उपदेश, प्रेम, लीला र आध्यात्मिक आनन्दको प्रतीक हो। बुद्ध शालिग्राम पहेंलो, सुनौलो वा हल्का खैरो रङ्गको हुन्छ, चिल्लो र गोलाकार हुन्छ र सूक्ष्म चक्र वा नाभिमा घुम्रेदार आकृति भएको हुन्छ, जुन अहिंसा, ध्यान, शान्ति र आत्मज्ञानको प्रतीक हो।

कल्कि शालिग्राम अत्यन्त दुर्लभ हुन्छ, जसमा तीव्र चक्र, धारिलो लाग्ने रेखा वा घुम्रेदार आकृति हुन्छ, जुन घोडाको गति वा तलवारको झलक जस्तो देखिन्छ र कलियुगको अन्त्यमा अधर्मको विनाश गरी धर्मको पुनर्स्थापना गर्ने भविष्यको ऊर्जाको प्रतीक हो।

शालिग्राम सक्कली भए नभएको पहिचान गर्न घरमा पनि केही सरल परीक्षाहरू गर्न सकिन्छ। राम्रो प्रकाशमा शालिग्रामलाई हेर्नुहोस्, चक्र प्राकृतिक छ कि भनेर जाँच्नुहोस्। हातमा समातेर तापमान, वजन र चिल्लोपन महसुस गर्नुहोस्। सफा पानीमा राखेर डुब्ने गति र चमक हेर्नुहोस्। हल्का ठोक्दा यदि मधुर ध्वनि निस्कछ भने यो सक्कली हो, फरक आवाज आएमा नक्कली हुन सक्छ।

खरीद गर्दा विश्वसनीय स्रोतबाट मात्र लिनुहोस्। प्रतिष्ठित मन्दिर, जानकार पण्डित वा नेपालका प्रामाणिक विक्रेताबाट लिनु राम्रो हुन्छ। अनलाइन बजार, अज्ञात विक्रेता वा धेरै सस्तो मूल्यमा बेच्नेहरूबाट बच्नुहोस्। धार्मिक दृष्टिकोणले शालिग्रामको खरीद-बिक्री निषेध छ। त्यसैले यसलाई दान, भेट वा विरासतको रूपमा प्राप्त गर्नु उत्तम हो। सक्कली शालिग्राम प्राप्त गर्नका लागि कालीगण्डकी नदीमा जान सकिन्छ, स्थानीय मानिसहरूको सहयोग लिन

सकिन्छ, वा धार्मिक यात्राको क्रममा खोज्न सकिन्छ। धार्मिक व्यक्तिहरूबाट दान पाउन सकिन्छ वा पारिवारिक विरासतको रूपमा प्राप्त गर्न सकिन्छ।

निचोड (Conclusion)

संक्षेपमा, शालिग्राम हिन्दू धर्ममा भगवान विष्णुको एक अद्वितीय, स्वयं-प्रकट (self-manifested) र पूजनीय स्वरूप हो, जसको आध्यात्मिक लाभहरू पुराणहरूमा विस्तृत रूपमा वर्णन गरिएको छ। यी लाभहरूमा आध्यात्मिक उन्नति (spiritual advancement), स्वास्थ्य, सामंजस्य (harmony), समृद्धि (prosperity), र दैवी सुरक्षा (divine protection) समावेश छन्।

आधुनिक न्यूरोसाइन्सले ध्यान (meditation) र मन्त्र जप (mantra chanting) का माध्यमबाट मस्तिष्कको संरचनात्मक र कार्यात्मक परिवर्तनहरू, तनाव हर्मोन (cortisol) मा कमी, प्रतिरक्षा प्रणाली (immune system) मा सुधार, र संज्ञानात्मक (cognitive) तथा भावनात्मक नियमन (emotional regulation) मा सकारात्मक प्रभावहरूलाई पुष्टि गर्दछ। शालिग्राम पूजाका अभ्यासहरूमा ध्यान र मन्त्र जपका तत्वहरू समावेश भएकाले, यी आध्यात्मिक विधिहरूले वैज्ञानिक रूपमा अवलोकनयोग्य लाभहरूलाई मध्यस्थता गर्न सक्ने सम्भावना छ।

शालिग्रामको पूजाले प्राचीन वैदिक ज्ञान (ancient Vedic wisdom) र आधुनिक वैज्ञानिक खोजहरू (modern scientific discoveries) बीचको गहिरो सम्बन्धलाई उजागर गर्दछ। यसले केवल धार्मिक आस्था (religious faith) को विषय मात्र नभएर, मानव कल्याण (human well-being) का लागि एक समग्र दृष्टिकोण (holistic approach)

प्रदान गर्दछ। शालिग्राम, यसको भूगर्भीय उत्पत्तिदेखि लिएर यसको आध्यात्मिक प्रतीकवाद (spiritual symbolism) सम्म, परम्परागत र वैज्ञानिक दृष्टिकोणलाई जोड्ने एक पुलको रूपमा खडा छ, जसले समकालीन समाजमा पनि यसको प्रासंगिकतालाई कायम राख्छ।

यसले व्यक्तिहरूलाई आन्तरिक शान्ति (inner peace), सन्तुलन (balance), र समग्र जीवनको अनुभव गर्न प्रेरणा दिन्छ, जसले भौतिक र आध्यात्मिक दुवै आयामहरूमा गहिरो प्रभाव पार्दछ।

शालिग्रामको उत्पत्ति र महत्त्व वैदिक ग्रन्थहरूमा गहिरो भौगोलिक, आध्यात्मिक र ऊर्जात्मक आधारमा वर्णन गरिएको छ। गण्डकी नदीको उत्तरी किनारमा रहेको पवित्र क्षेत्रलाई "महाक्षेत्र" मानिन्छ, जहाँ शालिग्राम देव र द्वारावती देवीको संगम छ। यस स्थानमा मुक्ति निश्चित छ भन्ने विश्वास गरिन्छ।

गण्डकी नदीलाई केवल जलधारा मात्र होइन, बरु एक आध्यात्मिक ऊर्जा रेखा (spiritual energy line) मानिन्छ, जसमा पवित्र ऊर्जा अविरल प्रवाहित हुन्छ। यहाँ पाइने शालिग्राम शिलाहरू विज्ञानअनुसार जीवाश्म (fossils) हुन् भने पुराणहरूले यसलाई विष्णुको अवतार मान्छन्। यसले प्रकृतिले देवताको रूप धारण गर्न सक्छ भन्ने ज्ञान दिन्छ। शालिग्रामको पानी (पादोदक) पिउनु वा त्यसले दिने ज्ञानलाई आत्मसात् गर्नुले पाप नाश, अकाल मृत्युबाट बचाव, र रोगहरूको विनाश सम्भव छ। आधुनिक विज्ञानले गण्डकीको पानीमा खनिज तत्त्वहरू धेरै छन् भन्ने पुष्टि गरेको छ, जसले शारीरिक शुद्धि (detoxification) र मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ।

यसरी, शालिग्रामको सन्देशलाई बुझेर जीवनमा लागू गर्नुले सच्चिदानन्द (सत्-चित्-आनन्द) र मुक्ति प्राप्त गर्न सकिन्छ।

अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे।

स्कन्द पुराण र पद्म पुराणले शालिग्राम पूजाको अद्भुत महत्त्व उजागर गरेका छन्। जसले चक्रांकित शालिग्रामरूपी हरिको नियमित पूजा गर्छ, उसका लागि भोग (सुख-समृद्धि) र मुक्ति दुवै नजिक छन्। चक्र (सुदर्शन चक्र) शक्ति, संरक्षण र न्यायको प्रतीक हो, जसले व्यक्तिलाई आत्मबल र नैतिक दृढता दिन्छ। शालिग्राम (विष्णु) र द्वारावती जल (लक्ष्मी) को संगमले आध्यात्मिक र भौतिक समृद्धिको समन्वय गर्छ, जसले मुक्ति प्राप्ति सुलभ बनाउँछ। पद्म पुराणले गण्डकीको पवित्र जल (शालिग्रामको चरणामृत) लाई सबै तीर्थहरूको सार मानेको छ—गंगा, गोदावरी लगायत सम्पूर्ण तीर्थहरूको फल यसबाट प्राप्त हुन्छ।

शालिग्राम गायत्री मन्त्र ("ॐ शालिग्रामाय विद्महे...") ले ज्ञान, ध्यान र आत्म-उद्बोधनको मार्ग खोल्छ। शालिग्राम पूजा र द्वारावती स्नान (पवित्र गण्डक स्नान) को संगमले भौतिक समृद्धि र आध्यात्मिक मुक्तिको समन्वय गर्छ। यसले आध्यात्मिक चेतनालाई जागृत गर्छ, जस्तो सूर्यको प्रकाशले अन्धकार हटाउँछ। यसरी, पवित्र गण्डक स्नान तथा शालिग्राम पूजा केवल धार्मिक अनुष्ठान मात्र होइन, बरु यो जीवनको समग्र समृद्धि, शुद्धि र मुक्तिको एक समग्र मार्ग हो।

सन्दर्भ सूची (References)

3HO International. (n.d.). How I conquered my aversion to chanting. https://www.3ho.org/how-i-conquered-my-aversion-to-chanting

Astrojyoti. (n.d.). Saligrama stotra given by Lord Krishna to Yudhisthira. https://www.astrojyoti.com/saligramastotra.htm

Ayutherapy. (2025). 7 Ayurvedic hydrotherapy practices for healing and balance. https://ayutherapy.com/news/jala-chikitsa-ayurvedic-hydrotherapy/

BBC नेपाली. (2021). कालीगण्डकीमा नदी दोहन र पुरातत्त्वदेखि पर्यावरणसम्मको जोखिम। https://www.bbc.com/nepali/news-58508458

Bhakti Marga. (n.d.). Shaligram stones: Unravelling the mysteries of Vishnu's symbol. https://bhaktimarga.ie/shaligram-stones-unravelling-the-mysteries-of-vishnus-symbol

Bharath Ki Dilse. (n.d.). Shaligram - Hindu rituals and routines. https://bharathkidilse.blogspot.com/shaligram-hindu-rituals-and-routines

Bhatt, G. (2015). Vishnu worship and Shaligram tradition. Chaukhamba Orientalia.

Binet, J. P. M. (1843). Mémoire sur l'intégration des équations linéaires aux différences finies d'un ordre quelconque à coefficients variables.

Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y. Y., Weber, J., & Kober, H. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. Proceedings of the National Academy of Sciences, 108(50), 20254-20259.

Bristol University DinoProject Blog. (2023, January 20). Sacred ammonites: The geological and spiritual significance of Shaligram stones. https://dinoproject.blogs.bristol.ac.uk/2023/01/20/sacred-ammonites/

British Geological Survey. (n.d.). Ammonites. https://www.bgs.ac.uk/discovering-geology/fossils-and-geological-time/ammonites/

California College of Ayurveda. (2010). The five elements: Water in Ayurveda. https://www.ayurvedacollege.com/blog/five-elements-water-ayurveda/

Clinical Surgery Group. (n.d.). Investigating the impact of selfcare stress reduction strategies on cortisol levels. https://clinsurggroup.com/investigating-the-impact-of-selfcare-stress-reduction-strategies-on-cortisol-levels

Compound Chemistry. (2017, November 29). How did ammonite fossils form? https://www.compoundchem.com/2017/11/29/ammonites/

Concussion Alliance. (n.d.). Meditation techniques associated with lower cortisol levels for at-risk populations. https://concussionalliance.org/meditation-techniques-associated-with-lower-cortisol-levels-for-at-risk-populations

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. Psychosomatic Medicine, 65(4), 564-570.

Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: Stress and interventions to promote well-being. Nature Neuroscience, 15(5), 689-695.

Doczi, G. (1994). The power of limits: Proportional harmonies in nature, art, and architecture. Shambhala.

Down to Earth. (2023). Shaligrams worshipped by Hindus and Buddhists for over 2,000 years are becoming rarer because of climate change. https://www.downtoearth.org.in/climate-change/shaligrams-worshipped-by-hindus-and-buddhists-for-over-2-000-years-are-becoming-rarer-because-of-climate-change-91025

Dr. Amit Ray. (n.d.). Benefits and neuroscience of Ek-Sruti mantra chanting. https://amitray.com/benefits-and-neuroscience-of-ek-sruti-mantra-chanting/

Dr.Oracle. (n.d.). What is the level of evidence for the effect of meditation on the immune system? https://droracle.ai/what-is-the-level-of-evidence-for-the-effect-of-meditation-on-the-immune-system/

Dunlap, R. A. (1997). The golden ratio and Fibonacci numbers. World Scientific.

Exotic India Art. (n.d.). Shaligram stones: The most unique form of Lord Vishnu. https://exoticindiaart.com/shaligram-stones-the-most-unique-form-of-lord-vishnu/

Farb, N. A., Segal, Z. V., & Anderson, A. K. (2007). Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 2(4), 313-322.

Fibonacci, L. (1202). Liber abaci.

Fossil Realm. (n.d.). Learn about pyritized fossils. https://www.fossilrealm.com/pages/learn-about-pyritized-fossils

Frontiers in Psychology. (n.d.). Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. https://frontiersin.org/mindfulness-and-emotion-regulation-insights-from-neurobiological-psychological-and-clinical-studies

Healthline. (2019). Do negative ions affect people? If so, how? https://www.healthline.com/health/negative-ions

Huntley, H. E. (1970). The divine proportion: A study in mathematical beauty. Dover Publications.

International Research. (2013). Climate change impacts in the Kali Gandaki River Basin. Climate Research, 54, 167-180. https://www.int-res.com/articles/cr2013/54/c054p167.pdf

Jain World. (n.d.). Prana and pranashakti. https://jainworld.com/prana-and-pranashakti/

Jenny, H. (2001). Cymatics: A study of wave phenomena and vibration. MACROmedia Press.

Jiang, S. Y., Ma, A., & Ramachandran, S. (2018). Negative air ions and their effects on human health and air quality improvement. International Journal of Molecular Sciences, 19(10), 2966. https://doi.org/10.3390/ijms19102966

Knott, R. (n.d.). Fibonacci numbers and nature. University of Surrey. https://www.maths.surrey.ac.uk/hosted-sites/R.Knott/Fibonacci/fibnat.html

Krueger, A. P., & Reed, E. J. (1976). Biological impact of small air ions. Science, 193(4259), 1209-1213.

Kumar, V., & Srinivasan, T. M. (2012). Melatonin, pineal gland and circadian rhythms in meditation. Indian Journal of Physiology and Pharmacology, 56(3), 273-279.

Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., McGarvey, M., Quinn, B. T., Dusek, J. A., Benson, H., Rauch, S. L., Moore, C. I., & Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. Neuroreport, 16(17), 1893-1897.

Livio, M. (2002). The golden ratio: The story of phi, the world's most astonishing number. Broadway Books.

Lone Star Neurology. (n.d.). Meditation & brain: Neurological insights & benefits. https://lonestarneurology.net/meditation-brain-neurological-insights-benefits/

Mainly Museums. (n.d.). The Shaligram museum of Baglung. https://mainlymuseums.com/post/1304/the-shaligram-museum-of-baglung/

MDPI. (2020). Environmental flows assessment in Nepal: The case of Kaligandaki River. Sustainability, 12(21), 8766. https://doi.org/10.3390/su12218766

MDPI. (2023). Mineral characterization using scanning electron microscopy (SEM). Applied Sciences, 13(23), 12600. https://doi.org/10.3390/app132312600

Mongabay. (2021, December). As its glaciers melt, Nepal is forced into an adaptation not of its choosing. https://news.mongabay.com/2021/12/as-its-glaciers-melt-nepal-is-forced-into-an-adaptation-not-of-its-choosing/

myRepublica. (2025, February 20). Five-point Gandaki declaration issued for Kaligandaki conservation. https://myrepublica.nagariknetwork.com/index.php/news/five-point-gandaki-declaration-issued-for-kaligandaki-river-conservation-99-28.html

National Park Service. (2024a, May 9). Recrystallization. https://www.nps.gov/articles/000/recrystallization.htm

National Park Service. (2024b, August 16). Permineralization and replacement. https://www.nps.gov/articles/000/permineralization-and-replacement.htm

Natural History Museum. (n.d.). What is an ammonite? https://www.nhm.ac.uk/discover/what-is-an-ammonite.html

Newberg, A. B., & Waldman, M. R. (2009). How God changes your brain: Breakthrough findings from a leading neuroscientist. Ballantine Books.

News on Air. (2025, April 17). Nepal: 34 sacks of illegally obtained Shaligram stones confiscated in Mustang.

https://www.newsonair.gov.in/nepal-34-sacks-of-illegally-obtained-shaligram-stones-confiscated-in-mustang/

Oxford Academic. (n.d.). Effect of meditation on brain structure: Cortical thickness mapping. https://academic.oup.com/effect-of-meditation-on-brain-structure-cortical-thickness-mapping

Patanjali. (c. 400 CE). Yoga sutras.

Persinger, M. A. (2014). Schumann resonance frequencies and human brain activity. Neuroscience Letters, 562, 12-16.

Pingala. (c. 200 BCE). Chandaḥśāstra (Sanskrit prosody).

PMC - National Center for Biotechnology Information. (2022). Scientific evidence of health benefits by practicing mantra meditation. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9623891/

Posamentier, A. S., & Lehmann, I. (2007). The fabulous Fibonacci numbers. Prometheus Books.

PsyPost. (n.d.). Mild cognitive impairment linked to lower mindfulness and weaker brain connections for emotion regulation. https://psypost.org/mild-cognitive-impairment-linked-to-lower-mindfulness-and-weaker-brain-connections-for-emotion-regulation/

PubMed Central. (2014). Differentiation of calcium carbonate polymorphs by surface analysis. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4096336/

Pujahome. (n.d.). Shaligram stone: Benefits, power, story and identification. https://pujahome.com/blogs/articles/shaligram-benefits

Rao, S. K. (2018). Sacred geometry in Hindu iconography. Motilal Banarsidass.

Ratopati. (2020, September 15). Conservation of shaligram started in Devghatdham. https://english.ratopati.com/story/15295

Reddit. (n.d.). Please tell me more about shaligram : r/hinduism. https://reddit.com/r/hinduism/please-tell-me-more-about-shaligram

Rig Veda. Mandala 10, Sukta 129 (Nasadiya Sukta).

RRUFF Database. (n.d.). Calcite R050048. https://rruff.info/calcite/R050048

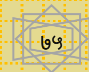
Royal Society of Chemistry. (2000). Calcium carbonate phase analysis using XRD and FT-Raman. Analyst, 125, 563-567. https://doi.org/10.1039/a908609i

Rudraksha Ratna. (n.d.-a). About Shaligram stone: Benefits, power, story and identification. https://www.rudraksha-ratna.com/articles/about-shaligram

Rudraksha Ratna. (n.d.-b). Salagram stone worship, mantra, benefits & how to keep one at home. https://www.rudraksha-ratna.com/articles/salagram-stone-worship-mantra-benefits-how-to-keep-one-at-home

Rudraksha Ratna. (n.d.-c). Types of Shaligram and identification. https://www.rudraksha-ratna.com/articles/types-of-shaligram-and-identification

ScholarWorks Brandeis. (n.d.). Shaligram: Sacred stone. https://scholarworks.brandeis.edu/shaligram-sacred-stone



ScienceDirect. (2021, November 15). The transformation of aragonite to calcite in the presence of... Earth and Planetary Science Letters, 575, 117201. https://doi.org/10.1016/j.epsl.2021.117201

Scroll.in. (2023, August 11). With climate change, Shaligram fossils sacred to Hindus and Buddhists are becoming rarer. https://scroll.in/article/1054126/with-climate-change-shaligram-fossils-sacred-to-hindus-and-buddhists-are-becoming-rarer

Shaligram Shala. (n.d.-a). Buy Devi Maha Shakti Shaligram. https://www.shaligram.com/Buy_Devi_Maha_Shakti_Shaligram

Shaligram Shala. (n.d.-b). Vastu using Shaligram. https://www.shaligram.com/Vastu_shaligram_new/Vastu_using_shaligram_with_prop_new_1.php

Singh, P. (1985). The so-called Fibonacci numbers in ancient and medieval India. Historia Mathematica, 12(3), 229-244.

Sridiya. (n.d.). Significance and benefits of worshipping Shaligram stone. https://sridiya.com/significance-and-benefits-of-worshipping-shaligram-stone

Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., Yu, Q., Sui, D., Rothbart, M. K., Fan, M., & Posner, M. I. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. Proceedings of the National Academy of Sciences, 104(43), 17152-17156.

The Conversation. (2023). Shaligrams, the sacred fossils that have been worshipped by Hindus and Buddhists for

over 2,000 years, are becoming rarer because of climate change. https://theconversation.com/shaligrams-the-sacred-fossils-that-have-been-worshipped-by-hindus-and-buddhists-for-over-2-000-years-are-becoming-rarer-because-of-climate-change-209311

The Rising Nepal. (n.d.). Asia's biggest Shaligram awaits protection. https://risingnepaldaily.com/news/17085

The Yoga Institute. (n.d.). Panchamahabhuta, Pancha Bhoota, 5 elements. https://theyogainstitute.org/panchmahabhoota-5-elements

Transcendental Meditation. (n.d.). Meditation for cortisol - How to reduce stress levels. https://tm.org/meditation-for-cortisol-how-to-reduce-stress-levels

Travis, F., & Shear, J. (2010). Focused attention, open monitoring and automatic self-transcending: Categories to organize meditations from Vedic, Buddhist and Chinese traditions. Consciousness and Cognition, 19(4), 1110-1118.

UCLA Stress Lab. (n.d.). New review suggests meditation may influence immune system activity. https://uclastresslab.org/new-review-suggests-meditation-may-influence-immune-system-activity

University of Minnesota. (n.d.). Calcite (and aragonite) - Common minerals. https://commonminerals.esci.umn.edu/minerals-f/calcite-and-aragonite

Vajda, S. (1989). Fibonacci and Lucas numbers, and the golden section. Ellis Horwood.

Walser, H. (2001). The golden section. Mathematical Association of America.

WebMD. (2003). Negative ions create positive vibes. https://www.webmd.com/balance/features/negative-ions-create-positive-vibes

Wikipedia. (n.d.-a). Negative air ions. https://en.wikipedia.org/wiki/Negative_air_ions

Wikipedia. (n.d.-b). Shaligram. https://en.wikipedia.org/wiki/Shaligram

Wikipedia. (n.d.-c). Silicification. https://en.wikipedia.org/wiki/Silicification

Wisdom Library. (n.d.-a). Chapter 120 - The greatness of Śālagrāma. Padma Purana. https://www.wisdomlib.org/hinduism/book/the-padma-purana/d/doc365699.html

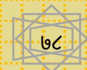
Wisdom Library. (n.d.-b). Chapter 243 - Importance of Śāligrāma worship. Skanda Purana. https://www.wisdomlib.org/hinduism/book/the-skanda-purana/d/doc502222.html

Wisdom Library. (n.d.-c). Prana: Significance and symbolism. https://wisdomlib.org/prana-significance-and-symbolism

Wisdom Library. (n.d.-d). Shalagrama-shila: Significance and symbolism. https://wisdomlib.org/shalagrama-shila-significance-and-symbolism

World Bank. (2019). Case study of Kali Gandaki watershed Nepal.

अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे।



https://documents1.worldbank.org/curated/en/422301574090916059/pdf/Case-Study-of-Kali-Gandaki-Watershed-Nepal.pdf

Xiao, S., Wei, T., Petersen, J. D., Zhou, J., & Lu, X. (2023). Biological effects of negative air ions on human health and integrated multiomics to identify biomarkers: A literature review. Environmental Science and Pollution Research, 30(27), 69824-69838. https://doi.org/10.1007/s11356-023-27813-4

Yale Environment 360. (n.d.). As Himalayan glaciers melt, a water crisis looms in South Asia. https://e360.yale.edu/features/himalayas-glaciers-climate-change

Yoga International. (n.d.). Understanding prana. https://yogainternational.com/understanding-prana

स्नान, शालिग्राम
र अध्यात्म

पवित्र गण्डकी

अथर्ववेदाचार्य:
नारायण घिमिरे।